



Hyvän mielen taitomerkki- opetusaineiston toimivuus opettajien näkökulmasta

Minja Paananen

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Hyvän mielen taitomerkki- opetusai- neiston toimivuus opettajien näkö- kulmasta

Minja Paananen
Sosionomi, AMK
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2023

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Mieli Ry:n laatiman Hyvän Mielen taitomerkin opetusaineiston toimivuutta, hyötyjä sekä kehityskohteita peruskouluissa ala sekä yläasteen opettajien näkökulmasta. Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on MIELI Suomen Mielenterveys ry. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Hyvän mielen taitomerkin oppikokonaisuuden toimivuudesta sekä käyttökokemuksista opettajien näkökulmasta. Peruskoulut sekä toimeksiantaja Mieli Ry saavat käyttöönsä tämän opinnäytetyön myötä ilmi tulleet tiedot ja tulokset, jotka voivat auttaa Hyvän mielen taitomerkin kehittämisessä tulevaisuudessa.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusotteella. Menetelmänä hyödynnettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Kohderyhmänä olivat neljä helsinkiläisen peruskoulun opettajaa. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehiksenä oli Hyvän Mielen taitomerkin oppimateriaali, kouluhyvinvointi, positiivinen pedagogiikka, hyvinvointi- ja mielenterveystaidot sekä peruskoulua ohjaavat säädökset, kuten lait ja opetussuunnitelma.

Tämä opinnäytetyö tarkasteli merkittävää yhteiskunnallista aihetta, eli lasten ja nuorten hyvinvointia koulumaailmassa. Kouluhyvinvointi on ollut yhteiskunnassa paljon esillä viime vuosina. Hyvinvointi- ja mielenterveystaidot ovat osa nykypäivän peruskoulujen opetussuunnitelmaa. Muutosten ja kehityksen tueksi tarvitaan ajankohtaista tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, jotta voidaan myös vastaisuudessa turvata ja mahdollistaa riittävä kasvu- ja kehitysympäristö sekä tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia yhteiskuntatasolta lähtien.

Tulosten perusteella Hyvän mielen taitomerkki on toimiva konsepti monipuolisilla sekä helposti lähestyttävillä tehtäväkokonaisuuksilla ja teorialla. Kehitysehdotuksia ilmeni tehtävien tarjonnan monipuolistamiseksi sekä oppiaineiston käytön helpottamiseksi.

Asiasanat: mielenterveystaidot, hyvinvointitaidot, Hyvän mielen taitomerkki, kouluhyvinvointi

Minja Paananen

The Mental Health Skills Badge in Teacher`s Work

Year

2023

Pages

60

The purpose of this Bachelor`s thesis was to find out how The Mental Health Skills Badge learning materials are working on schools. The Mental Health Skills badge materials are group of different subjects and tasks of wellbeing, physical, social, and mental health. Thesis objective was finding out how these materials are working on schools in teachers` perspective. This thesis is trying to find out also good benefits and things that could be better and if there could be some development targets. These materials contain functional tasks and slides of wellbeing in every environment of life and human relation.

This thesis is for schools who can use this information and results later with school wellbeing developments and using The Mental Health Skills Bagde in the future. This thesis is also for MIELI Ry Mental Health Finland who commissioned the thesis project.

Theoretical framework for this thesis consisted of The Mental Health Skills Badge, school wellbeing, positive pedagogy, mental health and wellbeing skills, interaction as part concerning learning and regulations governing elementary schools: laws and curriculum in Finland.

Theme interview was used as a research method. The interviews included themes such as The Mental Health Skills badge materials, students` interaction and emotional skills and classroom wellbeing. The material was gathered by interviewing four teachers, two from comprehensive school and two from comprehensive upper level.

The results were analyzed with theory-based content analysis. The results provide information that The Mental Health Skills Badge are working well at schools in teachers` perspective. The results indicate that The Mental Health Skills Badge materials are well suited for teaching with other subjects, for example health education and ethics. The results reveal ideas for further development. Further development ideas came for the versatility of the tasks and for classifying teaching material by task type.

The results of this thesis can be utilized for schools using The Mental Health Skills Badge and for Mieli Ry for further development.

Keywords: The Mental Health Skills Badge, school wellbeing, wellbeing skills

Sisällys	
1	Johdanto..... 8
2	Työelämäkumppanit 8
3	Peruskoulun hyvinvointityö 9
3.1	Hyvinvointitaidot..... 13
3.2	Kouluhyvinvointi..... 15
3.3	Oppiminen ja vuorovaikutus 17
3.4	Positiivinen pedagogiikka 19
3.5	Aiemmat tutkimukset, tutkielmat ja opinnäytetyöt 21
4	Opinnäytetyön toteutus 24
4.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset..... 25
4.2	Tutkimusmenetelmät..... 25
4.3	Aineistonkeruu..... 27
4.4	Aineiston analysointi..... 28
4.5	Luotettavuus ja eettisyys 30
5	Tulokset 33
5.1	Hyvän mielen taitomerkki 33
5.2	Tunne- ja vuorovaikutustaidot 38
5.3	Hyvinvointi ja luokkahenki..... 40
5.4	Kehittämis ehdotukset 43
6	Johtopäätökset 44
7	Pohdinta 46
	Lähteet..... 50
	Kuviot 55
	Taulukot 55
	Liitteet 56

1 Johdanto

Kouluhyvinvointi on puhututtanut yhteiskunnassa viime vuosikymmenenä. Järkyttävä uutinen koulupojan surmasta sekä esimerkiksi korona pandemian vaikutukset kouluhyvinvointiin ovat herättäneet paljon keskustelua ja kannanottoja. Uuden vuosikymmenen ja yhteiskunnallisten muutosten myötä koulumaailma on jatkuvassa murroksessa. Tämä tutkimusmuotoinen opinnäytetyö tarkastelee merkittävää yhteiskunnallista aihetta, eli lasten ja nuorten kouluhyvinvointia. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Mieli Ry.

Muutoksen ja kehityksen tueksi tarvitaan ajankohtaista tietoa koululaisten hyvinvoinnista. Tieto on välttämätöntä, jotta voidaan turvata riittävä kasvu- ja kehitysympäristö sekä tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia yhteiskuntatasolta lähtien. Hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan monialaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken. (Mäenpää 2021.) Koulutus ja kasvatus vaativat uusia tavoitteita sekä käytänteitä muuttuvan maailman sekä muutosten myötä. (Niemi & Multisilta 2014, 47.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Mieli Ry:n laatiman Hyvän Mielen taitomerkin opetusaineiston toimivuutta, hyötyjä sekä kehityskohteita peruskouluissa ala- ja yläasteen opettajien näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston toimivuudesta sekä käyttökokemuksista opettajien näkökulmasta. Hyvän mielen taitomerkin teoriatausta pohjautuu Corey Keys nimisen tutkijan teorialle mielen-terveyden ulottuvuuksista. Keysin tutkimussuuntauksena vaikuttaa positiivinen psykologia (Keys 2005, 541). Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit perustuvat Mieli Ry:n laatimille materiaaleille. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä hyödynnetään teemahaastattelua. Haastattelun osallistuvat neljä helsinkiläisen peruskoulun opettajaa. Oppilaitokset saavat käyttöönsä opinnäytetyön myötä syntyneet tulokset, jotka voivat auttaa Hyvän mielen taitomerkin käytössä ja kehittämisessä tulevaisuudessa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat: Miten Hyvän mielen taitomerkki toimii opettajien näkökulmasta peruskouluissa? Miten Hyvän mielen taitomerkki edesauttaa oppilaiden ja opettajien hyvinvointia?

2 Työelämäkumppanit

Opinnäytetyön työelämäkumppaneina toimivat Pukinmäenkaaren peruskoulu, Porolahden peruskoulu ja Mieli Ry. Pukinmäenkaaren peruskoulu on Helsingin Pukinmäessä sijaitseva

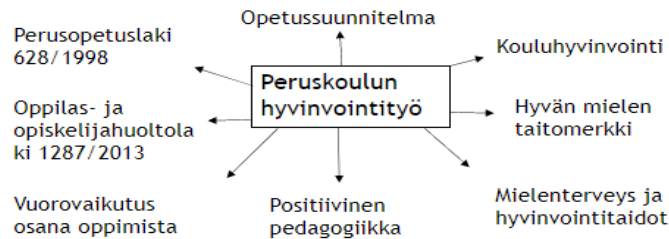
yhtenäinen peruskoulu. Luokkatasoja on yhteensä ensimmäisestä luokasta yhdeksänteen. Oppilaiden lukumäärä Pukinmäenkaaren peruskoulussa on yli tuhat. Pukinmäenkaaren peruskoulu muodostuu kolmesta eri toimipisteestä. Immolantie (1.-2. luokat), Kenttäkuja (Kuja, 4.-9. luokat) sekä Kenttäpolku (Polku 1.-3.). Koulun on liikuntapainotteinen ja Pukinmäenkaaren peruskoulussa on mahdollista hakea soveltuvuuskokeiden myötä liikuntaluokille. Koulun toiminnallisuus ja liikkuvan koulun painotus näkyy kaikilla luokka-asteilla. (Helsingin Kaupunki 2022.)

Porolahden peruskoulu sijaitsee Helsingin Roihuvuoressa. Porolahden peruskoulussa toimii luokat ensimmäisestä yhdeksänteen. Peruskoululla on toimintaa neljässä eri toimipisteessä. Oppilaiden lukumäärä Porolahden peruskoulussa on yli tuhat. (Helsingin Kaupunki 2022.)

MIELI Suomen Mielenterveys ry on perustettu vuonna 1897. Heidän keskeisin toimintaperiaatteensa on mielenterveyden edistäminen sekä mielenterveydellisten haasteiden ja ongelmien ehkäisy ja minimointi. Mieli Ry:n arvoperusta pohjautuu ajatukselle mahdollistaa jokaiselle kansalaiselle tasavertainen oikeus hyvään mielenterveyteen. Järjestö edistää ja tukee yhteisöllisyyttä, edistää yhdenvertaisuutta sekä tarjoaa tukea jokaisessa elämänvaiheessa. Yksi tärkeimmistä periaatteista on haavoittuvaisessa elämäntilanteessa olevien kansalaisten tukeminen. Järjestö on toiminut 125 vuotta ja on täten yksi vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestöistä maailmanlaajuisesti. Mieli Ry:llä on kansainvälistä sekä kotimaista toimintaa muun muassa verkostotyön sekä poliittisten vaikuttamispyrkimysten kautta. (Mieli Ry 2021.)

3 Peruskoulun hyvinvointityö

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys perustuu lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen yhteiskunta- ja rakennetasolta lähtien. Peruskoulu on merkittävä yhteiskunnallinen tekijä lapsen ja nuoren hyvinvoinnin edistämässä. Kasvun, hyvinvoinnin sekä kehityksen säädökset perustuvat oppilas- ja opiskelijahuoltolaille 1287/2013. Lain keskeisimpänä taustaperiaatteena on opiskelijoiden terveyden, oppimisen, hyvinvoinnin sekä osallisuuden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. Kouluympäristön sekä yhteisön hyvinvoinnin, turvallisuuden, terveyden, esteettömyyden, yhteisöllisyyden sekä koulun ja kodin välisen yhteistyön toimivuus ovat myös osa oppilas- ja opiskelijahuoltolain 1287/2013 säädöksiä. Opiskeluhoitopalveluiden tarjoaminen sekä turvaaminen ovat keskeisiä tekijöitä oppilaiden sekä kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämässä. (Finlex 2013.) Teoreettinen viitekehys esitetään alla olevassa kuviossa 1.



Kuvio 1. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Kuviossa 1 selvennetään opinnäytetyön teoreettisen viitekehyyksen linkittymistä osaksi peruskoulun hyvinvointityötä. Hyvinvointiprofiilit on luotu kuvaamaan kouluyhteisön hyvinvoinnin keskeisiä tekijöitä ja ne on luotu perustuen hyvinvointimalliin. Hyvinvointi on jaettu neljään osa-alueeseen. Näitä ovat koulun sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet, terveydentila sekä kouluympäristön olosuhteet. (Konu 2010,13-31.)

Opetushallitus (2022) avaa opetussuunnitelman uudistumiseen liittyviä muutoksia, jonka myötä koulun toimintakulttuuri on jatkuvassa kehityksessä. Auktoriteetti mallista siirtyminen valmentajatyypin opettajuuteen vaatii uudenlaista osaamista ja työskentelymenetelmiä. Opetussuunnitelman uudistuksessa keskitytään opetuksen sisällön sijaan siihen, miten opetetaan. Opettajan ammattitaito näkyy yhä enemmän työmenetelmissä sekä kohtaamistyön laadussa. Miten kohdataan, nähdään ja kuullaan oppilaita. Tunnetaitoja pidetään dialogisen opetuksen perustana. Dialogisiksi tunnetaidoiksi luokitellaan kunnioitus, myötätunto, arvostus, huolenpito, toivo sekä luottamus. Oppilaat tarvitsevat vahvistusta siitä, että heitä arvostetaan ja että heistä pidetään huolta. Myönteinen ilmapiiri lisää luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta kouluyhteisössä. Opiskelijälähtöisyys luo perustan tunteille, tarpeille, kokemuksille, kiinnostuksenkohteille sekä vuorovaikutukselle vertaisten kanssa. (Opetushallitus 2022.) Opiskeluhoitolain uudistus määrittelee koulutuksesta vastaavan tahon olevan vastuussa opiskeluhoitosuunnitelmasta. Suunnitelma koostuu väkivallalta, kiusaamiselta sekä syrjinnältä suojaavista toimenpiteistä sekä sisältää hyvinvointia ja terveyttä edistävän suunnitelman. (THL 2022, 7-8.)

Nykyistä koulutusjärjestelmää voidaan nimittää kansallisesti ohjatuksi. Kansallinen ohjaus koostuu opetussuunnitelmista sekä työvälineistä opetuksen toteuttamiseen liittyen. (Leinonen & Mäkelä 2022, 17.)

Lasten oikeuksien sopimuksessa 60/1991 artikla 3 määrittää, että lapsen huolenpidosta vastaavat toimijat ovat vastuussa siitä, että terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät tekijät toteutuvat kasvu- ja kehitysympäristöissä. Lapsen etu tulee huomioida jokaisessa kontekstissa. (Finlex 60/1991.)

Lahtisen ja Rantasen (2019) mukaan turvallisuuden ja luottamuksen vaaliminen ovat äärimmäisen keskeisiä asioita arvostavan ja avoimen toimintakulttuurin rakentumiselle. Turvallisuuden sekä luottamuksen tunteet syntyvät henkilöstön sekä oppilaiden keskinäisestä tunneilmapiiristä. Tunneilmapiiri rakentuu kohtaamisten sekä kokemusten myötä. Positiiviset kohtaamiset perustuvat nähdyn tulemisen kokemukselle sekä toisia kunnioittavalle ja arvostavalle käytökselle. Peruskoulun tavoitteena on vahvistaa oppilaan aktiivisuutta yhteiskunnan toimijana. Aktiivisuutta ja toimijuutta voidaan lisätä toiminnallisilla menetelmillä ja vuorovaikutusta syventämällä. Tunnetaitojen vahvistaminen laajentaa vuorovaikutusosaamista. Koulumenestys- ja hyvinvointi vaativat toimeentuloa itsensä ja muiden vertaisten kanssa. Perusopetuksen tavoitteena on tukea yksilön kasvua kohti ihmisyyttä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 7-15.) Ahtolan (2016, luku 1) mukaan kouluihin tarvitaan uudenlaisia toimenpiteitä hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi. Tulevaisuusorientoitunutta on, että kouluissa tuettaisiin lapsen persoonallisuutta, emotionaalista sekä sosiaalista kyvykkyyttä, yhteiskunnallista osallisuutta ja vastuunottoa sekä terveyttä. Nämä edistävät kouluhyvinvointia- ja viihtyvyyttä sekä tehostavat oppimista. Sosioemotionaalisten taitojen opetus tukee oppilaiden kehitystä kohti aikuisuutta. Korvaavien toimenpiteiden sijaan, proaktiivinen, häiriötä ehkäisevä toiminta on tehokas toimintamalli työrauhan säilyttämisessä ja opetuksessa. Ennaltaehkäisevät toimenpiteet perustuvat positiiviselle palautteelle, mikä toimii lasta suojaavana tekijänä. Toimivien ihmissuhteiden solmiminen sekä tunnetaitoihin perustuva opetus ovat interventioiden keskiössä. (Ahtola 2016, luku 1.)

Lydersenin ym. (2010, luku 4) kouluhyvinvointia käsittelevässä tutkimuksessa tulee esille, että oppituntien sujuvuudella ja viihtyvyydellä on suurempi merkitys lasten ja nuorten kouluhyvinvoinnissa, kuin välituntien tapahtumilla. Opettajan rooli sekä koulun ihmissuhteiden vaikutus hyvinvointiin nousevat tutkimustuloksissa esille. Tutkimuksen mukaan oppimisympäristö sekä keskittymiseen vaikuttavat tekijät ovat merkittäviä kouluhyvinvointia edistäviä tekijöitä. Poikien hyvinvointi perustuu kokemukseen tuen saamisesta sekä luokan viihtyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Tytöillä kouluhyvinvointiin vaikuttavat luokassa vallitseva ilmapiiri, eli ympäristötekijät. (Lydersen ym. 2010, luku 4.) Opetussuunnitelman perusteet perustuvat psyykkisen sekä sosiaalisen ympäristön- ja taitojen merkitykseen oppimisessa. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen on osa kouluhyvinvoinnin edistämistä, mutta myös merkittävä osa elämäntaitoja. Taidoista on hyötyä opinnoissa sekä tulevaisuudessa yhteiskunnan jäsenenä. (Opetushallitus 2014.)

Ukskoskin (2013) mukaan opetusministeriön lanseeraama ja rahoittama Kiva koulu on peruskouluille suunnattu kiusaamisen ehkäisyyn keskittyvä hanke. Peruskoulujen tehtävänä on mahdollistaa oppilaille turvallinen ja hyvinvointia vaaliva oppimisympäristö. Psykososiaalisen hyvinvoinnin suurin uhkatekijä on kiusaaminen. Kiusaamisen vaikutukset ovat monivaikuttaisia ja ne voivat ilmetä yksilön eristäytymisenä, epäsosiaalisena käytöksenä, yksinäisyytenä, psykosomaattisina sairauksina sekä masennusoireiluna. (Ukskoski 2013, 2.)

Oppimiseen liittyy tiedollinen tulokulma, mutta kasvun ja kehityksen kannalta olennaisia tekijöitä ovat lisäksi emotionaalinen sekä sosiaalinen ulottuvuus. Oppiminen on jakautunut yhteisöihin ja ryhmiin. Oppimisprosesseja voidaan kuvata verkostoituneiksi ja hajautuneiksi. Uuden oppimisympäristön etuja ovat mahdollisuus arviointiin sekä palautteeseen. Eduiksi voidaan laskea yhteisöllinen tiedonrakentaminen sekä toiminnan ja ajattelun tuki. Vuorovaikutusmahdollisuudet muuttamalla vastataan oppimisvaikeuksien tuomiin haasteisiin yksilö- ja ryhmätasolla. Oppimisvaikeuksilla voi olla vaikutuksia yksilön elämänlaatuun esimerkiksi heikon itsetunnon muodossa. Yhteiskunnallinen toimijuus ja itsenäistyminen vaikuttavat itsetuntoon sekä minäpystyvyyden tunteeseen ja ovat siksi keskeisiä tekijöitä vaikuttamassa koulu yhteisöissä. (Savolainen, Vilkkonen & Vähäkylä 2022, 7-15.)

Tulevaisuudessa osaamisen tulisi kohdentua sellaisten haasteiden ratkaisemiseen, mitä ei ole vielä olemassa. Ympäristö on oppimisen suunnittelun keskiössä. Oppimistavat sekä sisältö perustuvat vahvasti ympäröivälle yhteiskunnalle. Ainut varmaksi tiedetty tekijä on jatkuva muutos. (Leinonen & Mäkelä 2022, 35.) Oppiminen on aktiivista ja henkilökohtaista tiedonrakentamista, mutta myös kulttuuri- ja tilannesidonnaista sekä sosiaalisesti rakentuvaa. Institutionaalisen koulutuksen on kehitettävä uudenlaisia toimintatapoja, jotka tukevat tulevaisuusorientoitunutta työskentelytapaa. OECD määrittelee tulevaisuusorientoitunutta osaamista kognitiivisten sekä interpersoonallisten taitojen ja teknologia osaamisen kautta. (Niemi & Multisilta 2014, 36.)

Lahtisen ym. (1998) tutkimuksessa määritellään lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen vaikuttavia tekijöitä. Sosiaalisten taitojen sekä itsetunnon merkitystä mielenterveyden edistämässä painotetaan koulutuksesta lähtien. Terveys- ja hyvinvointi kasvatusta lisäämällä mielenterveyteen vaikuttavat tekijät tulevat näkyvämmiksi, jolloin myös yksilön kyky itsetuntemuksessa kehittyy. (Lahtinen ym. 1998, 13.) Psykkisen kehityksen keskeisiä ihmissuhdeympäristöjä ovat ensisijaisesti huoltajat ja perhe. Toisena suojaavana kasvuyhteisönä tulevat päiväkotit ja koulut. Toimivat rakenteet ja struktuuri edistävät mielenterveyttä ja ehkäisevät sairauksia. Kouluissa voidaan puuttua varhain lapsen ja nuoren oireiluun, tukea tervettä kehitystä sekä ehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntyä. Heikosti palvelevat ympäristöt lisäävät sairastumisen riskiä ja voivat aiheuttaa stressiä sekä vaurioittaa psyykkisiä rakenteita. Eri-tyyppistä tukea tarvitseville koulu yhteisön merkitys on entistä korostuneempi. Koulun ja kodin välisellä yhteistyöllä on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin. (Ruutu 2019, 35.)

3.1 Hyvinvointitaidot

Hyvinvointitaitojen osatekijöinä pidetään terveyttä, ihmissuhteita sekä sosiaalista kanssakäymistä, elämää ohjaavia arvoja, vapaa-aikaa sekä harrastuksia, ravitsemusta ja lepoa, psykistä, fyysistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Mielenterveyden tilalla on keskeinen vaikutus hyvinvointiin. (MLL 2018.)

Pentikäinen ja Avola (2020, luku 4) määrittelevät hyvinvointitaidoiksi elämäntaidot. Ne koostuvat ihmissuhteisiin, opiskeluun, oppimiseen ja työskentelyyn liittyvistä taidoista. Keskeisiä ovat myös itsensä kehittämiseen liittyvät taidot. Ne auttavat meitä elämään merkityksellistä ja hyvää elämää fyysisellä, psyykkisellä, emotionaalaisella ja sosiaalisella tasolla. Elämäntaidot edistävät vastoinikäymisten kohtaamista. Ne vahvistavat sopeutumiskykyä ja joustavuutta sekä vastoinikäymisistä selviytymistä. Psykkinen joustavuus ja resilienssi kehittyvät hyvinvointitaitoja oppimalla. (Pentikäinen & Avola 2020, luku 4.) Mieli Ry:n Hyvän mielen taitomerkin opetusaineisto koostuu tunne- ja selviytymistaidoista, kehollisuudesta, itsetuntemuksesta ja vahvuuksista, kaveritaidoista, arvoista, asenteista, hyvän arjen peruspilareista sekä luottamusta vahvistavista tekijöistä. (Mieli Ry 2022.)

Mieli Ry (2022) määrittelee vuorovaikutustaidot kyvyksi jakaa näkemyksiä, kokemuksia, ajatuksia sekä mielipiteitä. Vuorovaikutus on yhdessä toimimista, vastavuoroista sekä osallistavaa. Myönteisiä vuorovaikutustapahtumia ovat esimerkiksi positiivisen palautteen antaminen, empatian ja tuen osoittaminen, kannustus sekä rohkaisu, kuuntelu ja läsnäolo, huomion osoitukset ja toisten ilahduttaminen. Ihmissuhteissa merkittävä taito on empatian taito, eli kyky asettua toisen ihmisen asemaan tunne- ja kokemustasolla. Empatian taito tarkoittaa kykyä havainnoida toisten tunnetiloja, viestejä, tarpeita sekä tavoitteita. Empatian kykyyn luetaan myös taito vastata toisten ihmisten tunteisiin ja tarpeisiin. Yhdessä olemiseen ja tekemiseen tarvitaan myös yhteistyökykyä sekä osallistumisen taitoja. Kanssakäyminen perustuu vahvasti toisten yksilöllisyyden sekä erillisyyden ymmärrykselle sekä lisäksi ajatukselle, että jokaisella ihmisellä on paikka yhteisössä ja heidät hyväksytään osaksi sitä. (Mieli Ry 2022.)

Junttilan (2010) mukaan sosiaalisten taitojen lisäksi sosiaalinen kompetenssi, eli kyky säädellä emootioita ja käyttäytymistä, luoda sekä ylläpitää ihmissuhteita ovat välttämättömiä ominaisuuksia yhteiskuntaan integroitumisessa. Sosiaalinen kompetenssi muotoutuu lapsuuden ja nuoruuden ajan ja sitä voidaan kutsua elämänmittaiseksi kehitystehtäväksi. (Junttila 2010, 33-52.) Boon-Falleurin ym. (2022) ranskalaistutkimuksen tulokset kertovat, että sosioemotionaalisten taitojen opettaminen on yhteydessä hyvinvointia edistäviin valintoihin sekä menestykseen työ- ja koulu-elämässä. Kognitiiviset taidot, kuten itsekontrolli- ja hillintä ovat keskeisiä akateemiseen menestykseen vaikuttavia taitoja. (Boon-Falleur 2022.)

Tangneyn ym. (2004) käyttäytymiseen liittyvät tutkimukset ovat selvittäneet hyvän ja heikon itsekontrollin vaikutuksia elämään. Hyvän itsekontrollin omaavilla on alhaisempi riski päihteiden väärinkäytölle sekä ylensyömiselle. Hyvä itsekontrolli on yhteydessä hyvinvoiviin ja vasta vuoroisiin ihmissuhteisiin, joissa kiintymyssuhde on turvalliseksi kehittynyt. Heikko itsekontrolli ennustaa haasteita ihmissuhteissa ja henkilökohtaisessa elämässä. Sen ajatellaan olevan yhteydessä sairauksiin, kuten addiktioihin ja pakkomielteisiin. Itsekontrollilla on vaikutus ihmissuhteiden laatuun. (Tangney 2004.) Tutkimustulokset tukevat päätelmää siitä, että sosio-emotionaalisten taitojen opettaminen kouluissa on hyödyllistä.

Kerola (2021) määrittelee hyvinvointitaidoiksi vuorovaikutus- ja tunnetaidot. Tunnetaitoja kuvaillaan kykynä käsitellä, tunnistaa sekä ilmaista tunteita. Tunnetaidoiksi voidaan nimittää kaikkia toimintoja, joita käytetään vuorovaikutuksessa. Tunnetaidoiksi kutsutaan tunteiden säätelyä, eli tunteiden voimakkuuden, ilmaisutavan ja reaktion tietoista hallintaa. Myönteiseksi tunnetaidoiksi luetaan omien ja toisten tunteiden huomioiminen sekä kykyä ymmärtää tilannesidonnaisia reaktioita. Tunnetaitoisuudella viitataan siihen, että tunnistetaan erilaisissa tilanteissa ilmeneviä tunteita sekä mukautetaan toiminta suhteessa niihin. Tunnetaidot ovat tiedoista ja taidoista muodostuva kokonaisuus. Tiedostetaan miten tunteet vaikuttavat toimintaan. Taidot viittaavat taas kykyyn viedä tieto käytäntöön, eli osataan toimia tunteet huomioiden. Tietoisuus omista tunteista on osa tunteiden säätelyä. Tunnetaito opetuksella edistetään toimivan vuorovaikutuksen elementtejä sekä ehkäistään ristiriitatilanteiden syntymistä. Opetuksella voidaan vahvistaa taitoja vastoinkäymisten kohtaamiseen sekä niiden selvittämiseen. (Kerola ym. 2021) Lahtinen ja Rantanen (2019) määrittelevät tarpeiden tunnistamisen yhdeksi tunnetaidoksi. Tunteet ilmaisevat, miten elämä etenee ja edistyy suhteessa tahdomiseen. Tahdonmukainen eläminen herättää myönteisiä tunteita. Kun elämä ei etene toivotun mukaisesti, voidaan havaita kielteisiä ja negatiivisia tunteita. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24-30.)

Neurotieteellinen tutkimus on osoittanut, että empatian taitoa voi oppia. Psykiatrian professori Helen Riess jakaa empatian kognitiiviselle, emotionaaliselle sekä empaattisen reaktion tasolle. Empatian taito voi kehittää, mutta se voi myös taantua. Tutkija Martin Hoffmanin mukaan kognitiivisella ymmärryksellä on merkittävä yhteys empatian taitoon. Kaikista vahvimpana ilmenee yksilön kokemus itsestä suhteessa toisiin. (Leinonen & Mäkelä, 33.)

Campionin (2019) hyvinvointia suojaavia ja riskitekijöitä käsittelevä katsaus selvittää, miten yksilön hyvinvointi vaikuttaa yhteisön terveyteen. Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä on lisääntynyt riski päihteiden käytölle, väkivallalle, kiusaamiselle, koulu pudokkuudelle, heikolle itsetunnolle sekä alhaiselle terveydentilalle ja epäsosiaaliselle sekä epätoivotulle käytökselle. Osallisuuden puutteet ilmenivät tutkimuksessa epäaktiivisena käytöksenä. Epäaktiivisuus näkyi 11-19-vuotiailla nuorilla osallistumattomuutena hyvinvointia edistäviin vapaa-ajan

harrastustoimiin ja kerhoihin. Tutkimustulosten mukaan osallistuminen oli alhaista mielenterveyden häiriöistä kärsivien kohdalla. (Campion 2019, 13.)

Durlakin ym. (2011) meta-analyysin mukaan koulun rooli kasvatuksessa on keskeinen, sillä sosiaaliset ja emotionaaliset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten kanssa kognitiivisten taitojen lisäksi. Koulutusjärjestelmien tulisi kasvattaa yksilöitä, joilla on kyky työskennellä vastavuoroisesti emotionaalisella ja sosiaalisella tasolla, taito käyttäytyä toisia ihmisiä kohtaan kunnioittaen ja arvostaen sekä edistää terveellisten elintapojen omaksumista osaksi elämää. Analyysiin osallistui 148 189 oppilasta, joista 29-45 prosenttia vastasi omaksuvan sosiaalisia taitoja, kuten ongelmanratkaisu- ja päätöksenteon sekä empatian taitoja. Yhdeksi empatian taidoksi luokiteltiin kyky asettua toisen asemaan. Vain 29 prosenttia vastanneista kertoi koulun tarjoavan kannustavan ja tukevan oppimisympäristön. (Durlak 2011,2.) THL (2022) määrittelee syrjäytymistä ehkäiseviksi tekijöiksi hyvinvointia ja terveyttä edistävät toimenpiteet kehitys- ja elinympäristöissä. Kehitysympäristöihin lukeutuvat koulu- ja työyhteisöt. Syrjäytymisen riskitekijät määritellään päihde- ja mielenterveysongelmien, alhaisen koulutustason, työttömyyden sekä toimeentulo ongelmien näkökulmasta. (THL 2022.)

3.2 Kouluhyvinvointi

Yhteiskunnan toimintaperiaatteena on vaikuttaa tulevien sukupuolten hyvinvointiin systemaattisesti, mikä vahvistaa koulun roolia yhteiskunnallisena instituutiona hyvinvoinnin edistämässä. Lapsi ja nuori kehittyy kaikissa vuorovaikutustilanteissa, myös koulussa kodin lisäksi. Hyvinvointitehtävä ei eroa kasvatustehtävästä, sillä myös psyykkistä hyvinvointia voidaan opettaa. Psykologista tietoa tulisi hyödyntää ennen ongelmien kehkeytymistä. Monialainen työryhmä, sekä psyykkistä hyvinvointia edistävät toimenpiteet ovat keskeisiä hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Yhteisöllä ja ympäristöllä on merkittävä vaikutus mielenterveyden edistämässä. Yhteisöjen mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat tukiverkko, läheiset, myönteiset vuorovaikutussuhteet, tunne yhteenkuuluvuudesta sekä kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemukset. Rakennetason suojaavia tekijöitä ovat turvallinen elinympäristö, opiskelu tai työ, palveluiden tarjonta, taloudellinen tasapaino sekä myönteiset elämäkokemukset. (THL 2020, 18-19.) Ahtolan (2019, luku 1.) mukaan hyvinvointia voidaan opettaa kouluissa. Hyvinvointitaidoilla viitataan kykyyn muodostaa myönteisiä tunnekokemuksia, solmia ja vahvistaa ihmissuhteita, tunnistaa ja hyödyntää vahvuuksia sekä elää hyvinvoivaa ja terveellistä elämää. Koulu-terveydenhuolto on merkittävässä asemassa opetuksen suunnittelussa sekä toteutuksessa. (Ahtola 2019, luku 1.)

Hyvinvointia edistetään kouluissa monella eri osa-alueella. Sosiaaliset suhteet, toimivat työskentelytavat sekä hyvä luokkahenki ovat avaintekijöitä paremmille oppimistuloksille sekä psyykkiselle hyvinvoinnille. Ryhmään kuulumisen kokemus on tärkeä. Minäkuva, normit sekä säännöt kehittyvät ja vahvistuvat sosiaalisten suhteiden myötä. Ystävyysuhteet vaikuttavat

merkittävästi kouluviihtyvyyteen. Ihmissuhteilla on vaikutus psyykkiseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin. Vertaissuhteiden myötä vuorovaikutustaidot kehittyvät. Palautteen saaminen ja antaminen muokkaavat käsitystä itsestä suhteessa toisiin. (MLL 2021.) Koulun henkilöstö voi vahvistaa yhteisön terveyttä kohtaamalla, turvallisella kouluympäristöllä, mielenterveystaitoja opettamalla, monialaisella yhteistyöllä sekä pitämällä huolta mielenterveydestä sekä hyvinvoinnista. (Mieli Ry 2022.)

Oppilaat ovat suunnittelemassa, arvioimassa sekä kehittämässä koulujen toimintaa. Yhteisöön kuulumisen mahdollistaa kuulluksi ja nähdyksi tuleminen kokemuksia, jotka ovat hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Koulu on loistava ympäristö vaikuttamisen sekä osallisuuden harjoittelussa ja vahvistamisessa. (THL 2022, 7-8.) Koulun vastuutehtävänä on opettaa hyvinvointiin kytkeytyviä mielenterveystaitoja. Mielenterveystaidoiksi luetaan tunne- ja vuorovaikutustaidot, rytmeistä ja rutiineista huolehtiminen, kriiseistä ja huolista selviytymisen taito, tietoisuustaidot ja itsetuntemus. Mielenterveystaitoja harjoitellaan kouluissa vuorovaikutus- ja ristiriitatilanteiden myötä. Mielenterveystaitoja opitaan oppitunnilla toisten vertaisten kanssa. Tutkimuksissa on havaittu, että luokkaryhmälle suunnatut tunne- ja vuorovaikutustaito harjoitukset vähentävät aggressiivista käyttäytymistä ja kiusaamista. (Mieli Ry 2022.)

Ahtiainen ym. (2021) selvittivät koronapandemian vaikutuksia oppilaiden hyvinvointiin ja oppimiseen opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta. Aineistonkeruu toteutettiin vuosina 2020-2021. Kyselyyn vastasivat opettajat, rehtorit, oppilaiden huoltajat sekä oppilashuolto. Hyvinvointia mitattiin kyselylomakkeella. Tutkimustuloksista nousivat esille keskittymisvaikeudet sekä kokemukset uupumuksesta. Väsymyksen ja uupumuksen oireita kokivat 55 % kyselyyn vastanneista oppilaista. Keskittymisvaikeuksia olivat kokeneet päivittäin tai viikoittain 41 % prosenttia oppilaista. Tytöt raportoivat oireita poikia enemmän sekä muunsukupuoliset tytöt enemmän. Koronapandemian ja etäkouluun siirtymisen jälkeen hyvien itsesääteilytaitojen nähtiin edistäneen koulutyössä etenemistä. Tutkimushankkeen suosituksissa nostettiin esille itsesääteilytaitojen merkitys oppimisen edistämässä. (Ahtiainen ym. 2021, 55.) Championin, Bhuin ja Bhugran (2012) tutkimuksessa hyvän mielenterveyden kuvataan olevan edellytyksenä kokonaisvaltaiselle fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Mielenterveyden vaikutukset ulottuvat opinto- ja työelämässä pärjäämisen, etenemisen sekä menestymisen tasolle asti. Oppimisvaikeudet lisäävät riskiä mielenterveyden haasteiden synnylle. Tutkimustulosten mukaan oppimiseen liittyvistä haasteista kärsivillä on kaksinkertainen riski sairastua masennukseen. (Champion ym. 2012, 70.)

Hyvinvointiin vaikuttaa ympäristö, kuten kulttuuri ja ihmissuhteet. Läheiset ihmissuhteet samanlaisten arvojen sekä kiinnostuksen kohteiden jakavien kanssa edistävät yksilön hyvinvointia. (Uusikylä 2020, 62.) Hyvinvointia voidaan Erik Allardtin mittarin mukaan tarkastella persoonallisten sekä aineellisten tekijöiden kautta. Ympäristöolot sekä tyytyväisyys elämää kohtaan ovat edellä mainittuja tekijöitä. Sosiaalisia tarpeita voidaan tarkastella sosiaalisten

kontaktien sekä subjektiivisen kokemuksen avulla. Subjektiivinen kokemus tarkoittaa kokemusta onnellisuudesta tai onnettomuudesta. Kolmantena voidaan tarkastella yhteiskunnallista toimijuutta sekä yhteyttä luontoon, eli henkilökohtaisen kasvun tarpeita. (Leinonen & Mäkelä 2022, 71.) Lahjakkuuksien kehittäminen edellyttää toimivia ihmissuhteita. Turvallisuuden tunne sekä myönteinen minäkuva vahvistavat yksilön lahjakkuuksia. (Uusikylä 2020, 17.)

3.3 Oppiminen ja vuorovaikutus

Toiminta- ja käytösmallit vaikuttavat siihen, miten koemme erilaiset vuorovaikutustilanteet ja siihen, miten onnistuneesti ja myönteisesti ne etenevät. Vuorovaikutus perustuu vastavuoroiselle arvostukselle ja kunnioitukselle. Vuorovaikutuksessa on kyse asenteista itseä ja toisia kohtaan. Yksilöstä tulee yhteisön jäsen heti syntyessään. Tunteet ohjaavat valitsemaan tapoja olla vuorovaikutuksessa. Ne vaikuttavat tapaan toimia ja reagoida. Vuorovaikutustaitojen opettaminen auttaa erilaisten tilanteiden tunnistamisessa ja jäsentämisessä, sekä oman käyttäytymisen muokkaamisessa toisia ja itseä arvostavammaksi. (Talvio & Klemola 2017, 17-81.) Opetushallitus (2023) korostaa sanattoman vuorovaikutuksen merkitystä vuorovaikutustaidoissa. Äänensävy, ilmeet ja eleet kertovat tavasta suhtautua erilaisiin tilanteisiin ja kohtaamisiin. (Opetushallitus 2023.) Ahtolan (2016, luku 1) mukaan sosiaalinen aistijärjestelmä, eli ihmissuhteiden informaatiokeskus luo yhteyden sosiaaliseen ympäristöön ja maailmaan. Vuorovaikutus on osa oppimista, jonka myötä aivojen hermoverkkopiirit aktivoituvat useilla osalueilla. Objektisuhdeteorian mukaan psyykkinen kehitys käynnistyy ja etenee vain vuorovaikutussuhteiden avulla. Ihmissuhteiden kautta koetut tunteet sekä kokemukset tallentuvat mieleen. Uusien tapahtumien myötä vanhat kokemukset muokkautuvat ja vaikuttavat siihen, millä tavoin uudet tilanteet ja kokemukset jäsentyvät mieleen. Terveen kehityksen sekä toimivan vuorovaikutuksen peruspilareita ovat kyky aistia sekä peilata omia ja toisten tunteita. Kouluissa on yhä enemmän lapsia, joilla on haasteita tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyssä. Tunne-elämältään epävakait lapset haastavat aikuisia etsimään tavanomaisesta poikkeavia käytänteitä. (Ahtola 2016, luku 1.)

Laajasalo (2014) avaa teoksessaan tunnekyllmyyden määrittelyä. Lasten ja nuorten tunnekyllmyyden piirteet ovat puhuttaneet ja ne löytyvät nykyään psykiatrisesta luokituksesta. Tunnekyllmyyden piirteiksi luetaan välinpitämättömyys toisia kohtaan, tunteiden ilmaisun sekä kokemuksen niukkuus ja kyvyttömyys tuntea syyllisyyttä sekä katumusta. Tunnekyllmyyteen viittaavia löydöksiä voidaan havaita kuvantamistutkimuksissa aivoalueilla. Ne viittaavat käytösongelmiin, jotka voidaan havaita kuvantamistutkimuksessa mantelitumakkeen toiminnan vähäisyytenä verrokkeihin verrattuna. Mantelitumakkeen poikkeavuudet ilmenevät tyypillisesti empatiakyvyn puutteena. Tunnekyllmyyteen liittyy muitakin aivoalueiden poikkeamia kuin mantelitumakkeen hypoaktiivisuutta, kuten muutoksia aivojuovion sekä ventromediaalisen prefrontaalikorteksin alueella. Aivoalueiden poikkeavuudet ilmenevät tyypillisesti rangaistuksiin liittyvänä

pelottomuutena. Toiminnanohjaus- ja säätely ovat näillä osa-alueilla normaalia heikompia ja taipumuksena voi olla toistuva rangaistuksiin johtava käyttäytyminen. (Laajasalo ym. 2014) Puustinen (2020) avaa teoksessaan tunnekylmyyden ja kiusaamisen yhteyttä. Tunnekylmyyden ajatellaan ennustavan kiusaamis- ja ristiriitatilanteiden ilmenemistä kouluympäristössä. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen sekä sanoittaminen ovat esimerkkejä tunnetaitoihin pohjautuvista harjoituksista. Harjoittelu kehittää ja edistää kykyä havainnoida ja tarkastella omia, mutta myös toisten tunteita. Myönteisen kouluilmapiirin sekä toimivien ihmissuhteiden on todettu olevan yhteydessä kiusaamattomuuteen. (Puustinen 2020)

Niemen (2022) mukaan oppimisvaikeudet näkyvät tyypillisesti kognitiivisen suorittamisen vaikeuksina, kuten tarkkaavaisuuden tai tunne-elämän häiriöinä. Sosiaalisten suhteiden vaikutus korostuu koulu yhteisössä. Niiden puutos ilmenee erilaisina oppimisen haasteina sekä motivaation puutteena. Yksinäisyys ja vastoinkäymiset oppilaiden välisissä suhteissa voivat aiheuttaa stressin ja ahdistuksen oireita, mitkä vaikuttavat kielteisesti koulutyöskentelyyn. Krooninen yksinäisyys vaikuttaa merkittävästi yksilön kokemukseen itsestä ja omista kyvyistä. Yksinäisyyden kokemukset johtavat tyypillisesti vetäytymis- tai puolustautumiskäyttäytymiseen. Kiusaamisen vaikutus koulusuoriutumiseen on ilmeinen. Kiusaaminen vaikuttaa uupumisen kokemukseen sekä poissaoloihin koulu ympäristöstä. (Niemi 2022, 21-24.) Viimeaikaiset tutkimukset todentavat, että voimakkaasti reagoivilla ja ärtyvillä lapsilla on hyvät mahdollisuudet menestyä. Myönteinen palaute sekä turvalliset rajat edistävät lapsen hyvinvointia sekä koulumenestystä. (Puura 2019, 89.)

Asenneilmapiiri on oppimisen yksi keskeinen tekijä. Myönteinen ilmapiiri tukee yksilöä tarkastelemaan epäonnistumisia vahvuuksina sekä kannustaa itsensä ylittämiseen. Oppimista edistävän tapa on vahvistaa niitä taitoja, mitkä eivät vielä ole niin hyviä. Lahjakkuus tai sen puute eivät ole keskeisiä tekijöitä oppimisessa, vaan taito ponnistella haasteita vastaan ja pysyä siisukkaana. Levoton, meluisa ja rauhaton ympäristö vaikuttavat oppimiseen kielteisesti. Edellä mainitut tekijät lisäävät myös pitkäkestoista stressiä. (Leinonen & Mäkelä 2022, 70.) Opetus ja kasvatus vaikuttavat merkittävästi yksilöiden lahjakkuuteen ja luovuuteen. Huoltajat ja opettajat ovat merkittävässä asemassa lahjakkuuden vahvistajina tai vaimentajina. (Uusikylä 2020, 12-14.)

Mielen epäkohdat ovat syntyneet vuorovaikutuksen myötä, joten niitä on mahdollista kohdata vuorovaikutuksen avulla. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat merkittävästi hyvinvointiin ja niiden puute liittyy vahvasti psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin, kuten käytöshäiriöihin tai koulukäynnin haasteisiin. Haasteisiin vastaaminen on merkittävää ennaltaehkäisevää toimintaa mielenterveyden vaikutuspiirissä. Mielen ja aivojen terveyttä voidaan edistää sosiaalisten suhteiden sekä myönteisen vuorovaikutuksen avulla. Mielenterveysongelmilla on kansantaloudellinen ulottuvuus, sillä psykiatriset häiriöt ovat yhteiskunnallisesti kalleimpia oireyhtymiä. Ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä on pitkälle ulottuvat vaikutukset. (Puustinen 2020.)

Ahtolan (2019, luku 2.) mukaan koulujen osallisuus tietoisuustaitojen opetuksessa on vaikuttava keino motivaation vahvistamisessa sekä hyvinvoinnin lisäämisessä. Hyväksyvän ilmapiirin rakentuessa ja luottamuksen kehittyessä mieleen muodostuu uusia itsesäätelyn keinoja. Oppilaiden tarve turvalle, hoivalle sekä tarvitsevuudelle on tärkeää hyväksyä. Hyvinvointia edistävä tapa toimia on vastata tarpeisiin hoivalla, ei kieltämisellä tai rankaisulla. Myönteiset kokemukset edesauttavat persoonallisuuden rakentumista. Hyvin toimeentuleva yhteisö pystyy ilmaisemaan tunteita niiden intensiteettiä sekä ilmaisutapaa säädellen. Toimivissa yhteisöissä ilmenee avointa dialogia, vastuunottoa, empatiaa sekä positiivista työmoraaia. (Ahtola 2019, luku 2.) Leskinen (2017) kertoo opetuksen vaikuttavuudesta teoksessaan. Opetus on vaikuttavinta silloin, kun sitä toteutetaan opiskelijälähtöisesti. Opiskelijälähtöisyys viittaa oppilaiden vahvuuksien, kasvuympäristön, mielenkiinnonkohteiden sekä oppimisvalmiuksien huomiointiin. Myönteiset ihmissuhteet ovat yksi positiivisen pedagogiikan perusolettamuksista. Turvalisessa ja välittävässä kouluympäristössä on hyvä olla. (Leskisenoja 2017, luku 1.)

Alangon (2016) mukaan oppilaat kokevat osallisuuden sekä mielipiteiden ilmaisemisen myönteisenä vaikuttamisen mahdollisuutena sekä omien ajatusten ja ideoiden esille tuomisena. Keskeistä on ajatusten ilmaiseminen sellaisille yksilöille, jotka kuuntelevat ja ottavat ne toisissaan. Opetukseen ja luokkayhteisön vuorovaikutukseen osallistuminen koetaan yhtenä osallisuuden ilmenemismuotona. Turvallinen kouluympäristö sekä viihtyvyys pitävät osallistumiseen ja vaikuttamiseen liittyvää motivaatiota yllä. (Alanko 2016, 60.)

Tunne- ja sosiaaliset taidot hyödyttävät oppilaita henkilökohtaisessa elämässä ja koulumenestyksessä, mutta myös tulevaisuuden yhteiskunnan jäseninä. Tarvitaan uudenlaisia toimintatapoja, joilla voidaan vahvistaa koululaisten sosioemotionaalisia taitoja ja voimavaroja. Useat peruskouluissa ilmenevät epäkohdat kertovat siitä, että kosketus omiin sekä toisten tunteisiin on yhä hukassa. (Koski & Joronen 2010, 11-33.) Pentikäisen ja Avolan (2020, luku 2) mukaan yksinäisyyden ajatellaan olevan osittain periytyvää. Sosiaalisia taitoja opitaan mallioppimalla ihmissuhteiden avulla. Näin ollen huonot käytöstavat ja toimintamallit voivat siirtyä ylisukupolisesti yksilöltä toiselle. Yhteiskunta voi vaikuttaa siihen, miten oppilaat voivat kansalaisina ja oppivelvollisina. Yhteiskunnan hyvinvointi näkyy kasvavissa ja kehittyvissä lapsissa, jotka ovat meidän tulevaisuutemme. (Pentikäinen & Avola 2020, luku 2.)

Koulutuksen voidaan ajatella hyödyttävän yksilöä, yhteiskuntaa ja yhteisöä. Koulutuksen tavoitteiden tarkastelu on mielenkiintoista, sillä yhteiskuntaa hyödyttävät tekijät eivät välttämättä hyödytä yksilöä ja yhteisöä. (Leinonen & Mäkelä 2022, 17.)

3.4 Positiivinen pedagogiikka

Trogenin (2020) mukaan positiivinen pedagogiikka on 1990-luvulla alkunsa saanut tieteenhaara, joka on kiinnostunut voimavaroista, onnellisuudesta, vahvuuksista sekä hyvinvoinnista.

Positiivinen psykologia sekä positiivinen pedagogiikka pohjautuvat optimismille, myönteisille tunteille, tietoisuustaidoille, merkityksellisyyden kokemukselle, ihmissuhteille, resilienssille, positiivisille rajoille, empaattiselle johtajuudelle, luonteenvahvuuksille, asenteelle sekä ajattelutaidoille. Kasvattajan näkökulmasta keskeisiä asioita positiivisen pedagogiikan vahvistamiselle ovat lapsen ja aikuisen välinen kunnioitus, ennakointi, positiivisten rajojen ylläpito sekä empaattinen johtajuus. Positiivinen kasvu tarkoittaa sitä, että tunnemme kasvavamme, kehityvämme sekä oppivamme uutta. Voimme kokea eteenpäin menemisen tunteen sekä tiedostaa voimavaroja, joita meillä on käytössä. (Trogen 2020, 25-28.) Kukoistava kasvatustieteellinen tutkimus ja positiivinen oppiminen perustuvat positiiviselle pedagogiikalle. Positiivista pedagogiikkaa nimitetään tutkimukseen perustuvaksi kasvatustieteeksi, jonka tavoitteena on edistää hyvinvointia sekä oppimista. Kiittämällä, kannustamalla, hyvän sanoittamisella sekä arvostavalla kohtaamisella on mahdollista vaikuttaa ympäröivään maailmaan, jotta se olisi parempi paikka elää kaikille sekä erityisesti lapsille. Kasvatustieteellinen tutkimus ja onnellisuus ovat yhteydessä toisiinsa ja kasvatustieteelliseksi voidaan kutsua positiivisen pedagogiikan pioneerin Nobbsin mukaan onnellista elämää. (Avola & Pentikäinen 2020, luku 1.2.)

Leskisen (2017, luku 1) mukaan positiivinen pedagogiikka sulautuu hiljalleen suomalaiseen koulukulttuuriin. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on persoonallisuuden ja hyvinvoinnin tukemisen edistäminen. Koulussa viihtyminen sekä oppiminen nivoutuvat vahvasti yhteen. Tyytyväisyys elämää kohtaan sekä myönteiset ihmissuhdekokemukset edistävät oppilaiden opintomenestystä, hyvinvointia sekä kouluviihtyvyyttä. Positiivisen pedagogiikan myötä kouluissa on ruvettu panostamaan oppilaiden resilienssin, tunnetaitojen sekä hyvinvoinnin edistämiseen ja kehittämiseen. Hyvän kasvatustieteellisen tulisi tukea yksilöllistä sekä kollektiivista hyvinvointia. Hyvinvointitaitoilla viitataan kykyyn muodostaa myönteisiä tunnekokemuksia, solmia ihmissuhteita, tunnistaa ja hyödyntää vahvuuksia sekä elää hyvinvoivaa ja terveellistä elämää. Hyvinvointitaitojen opettaminen mahdollistaa koululle myönteisen sekä voimavarakeskeisen toimintakulttuurin. Ne edistävät hyvinvoivan elämän peruspilareita, mikä taas ehkäisee mielenterveysongelmien kehkeytymistä ja syntyä. (Leskisen 2017, luku 1.)

Positiivista mielenterveyttä kutsutaan vahvistettavaksi voimavaraksi. Positiivisella mielenterveydellä on vaikutuksia sairauksien ehkäisyä vastaan, toipumisen edistämiseen sekä selviytymiseen liittyen. Positiivinen mielenterveys voidaan luokitella Vaillantien tapaan seitsemään luokitukseen. Normaalius (DSM IV), vahvuudet, mahdollisuudet ja kyvyt, kypsyys, myönteiset tunteet, sosiaalinen kyvykyys ja tunneäly, subjektiivinen hyvinvointi ja sopeutumiskyky (resilienssi) sekä pärjäävyys. (Vaillant 2012, 93.) Sohlmanin (2004) tutkimuksessa positiivista mielenterveyttä kuvataan monitahoiseksi sekä dynaamiseksi ilmiöksi, joka kehittyy ympäristön ja sosiaalisen kanssakäymisen yhteisvaikutuksesta. Mielenterveyden seurausten ajatellaan ilmentyvän tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen kautta. Psykologiset ominaisuudet, kuten koherenssin tunne, luottamus itseä kohtaan sekä kyky ratkaista ongelmia kuvaavat positiivisen

mielenterveyden ilmentymistä. Nämä ovat mielenterveyden myönteisiä seurauksia, jotka vaikuttavat kykyyn tunkea onnellisuutta, voida hyvin, olla tuottoisa työ- ja kouluelämässä, sekä luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä kokea turvallisuuden tunnetta. (Sohlman 2004, 37.)

Corey Keyes tarkasteli yhdysvaltalaisessa väestötutkimuksessaan mielenterveyttä kahdessa jatkumossa. Hän nimesi tutkimuksen kukoistavat vs. riutuvat. Kukoistava ja riutuva käsitteillä viitattiin henkilön mielenterveyden tasoon. Kukoistavilla henkilöillä oli korkea hyvinvoinnin taso psyykkisellä, sosiaalisella sekä emotionaalisella tasolla. Kohtalaisella tasolla olevien mielenterveys ei kukoistanut. Riutuvilta henkilöiltä puuttui kukoistavat ominaisuudet täysin. Keyes jaotteli vielä vakavaan masennukseen sairastuvat omalle tasolle, jossa oli sekä kukoistavia että riutuvia henkilöitä. Tutkimustulosten mukaan vain kukoistavien luokka ennusti hyvää terveyttä, jossa henkilöillä ei ollut todettu masennushäiriöitä. Muut luokat ennustivat erilaisten somaattisten sairauksien sekä mielenterveyden häiriöiden syntyä ja kehittymistä. Positiivisella mielenterveydellä on suojaavat vaikutukset esimerkiksi oppimishaasteisiin sekä itsetuhoisuuteen liittyen. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1760.)

3.5 Aiemmat tutkimukset, tutkielmat ja opinnäytetyöt

Aiempia tutkimuksia tai opinnäytetöitä tunne- ja vuorovaikutustaidoista kouluympäristössä löytyy jonkin verran. Aiemmat tutkielmat koostuvat opinnäytetöistä, pro graduista sekä muutamista väitöskirjoista. Kouluhyvinvointiin sekä oppimiseen liittyviä tutkimuksia löytyy laajemmin. Kouluterveyskyselyitä laaditaan vuotuisesti. Useissa opinnäytetöissä selvitetään oppilaiden näkemyksiä kouluhyvinvoinnista ja kouluviihtyvyydestä. Opettajien ja koulun aikuisten näkökulmiin pohjautuvia tutkielmia löytyy vähemmän. Opettajien näkökulmia opetukseen ja kouluhyvinvointiin liittyen on tärkeää tutkia. Opettajat ja koulun aikuiset voivat vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin.

Jaana Ahokas-Heikkisen (2017) pro gradun tarkoituksena oli selvittää aikuisten käsityksiä oppilaiden kouluhyvinvoinnista sekä tuoda ilmi tekijöitä, joilla kouluhyvinvointia voidaan parantaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella kouluhyvinvoinnin ulottuvuuksia ja osatekijöitä aikuislähtöisesti. Tulokset kertovat, että yhteisöllisyys nousee vaikuttavimmaksi tekijäksi kouluhyvinvoinnissa. Oppilaiden keskinäisillä ja sosiaalisilla suhteilla on valtava merkitys hyvinvointia tarkastellessa. Tuloksista tulee esille, että opettajien näkökulmat oppilaan hyvinvoinnista ulottuvat laajemmalle, kuin vain kouluympäristöön. Kouluhyvinvointiin eniten vaikuttavia tekijöitä ovat koulun ulkopuolella vaikuttavat tekijät sekä sosiaaliset suhteet. Vertaissuhteet nousivat keskeisenä tekijänä esille tutkimustuloksissa. (Ahokas-Heikkinen 2017, 30.)

Anne Konun (2002) väitöskirjan tarkoituksena oli tuottaa työvälise kouluhyvinvoinnin arviointiin ja selkeyttää keskustelua. Hän tarkastelee väitöskirjassaan kouluhyvinvointia Allardtin sosiologisen hyvinvointimallin pohjalta, mikä perustuu kasvatusta, oppimista ja opetusta yhdistävälle viitekehykselle. Hyvinvointi on jaettu neljälle osa-alueelle, joita ovat sosiaaliset suhteet, koulun suhteet, terveydentila ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Tuloksista käy ilmi, että oppiminen ja oppimistulokset ovat kytköksissä hyvinvointiin. Oppilaiden kotioloilla sekä elinympäristöllä on vaikutus yksilöön, mutta myös koko koulun hyvinvointiin. Tuloksista nousee esille, että oppilaan ja opettajan suhde vaikuttaa kouluhyvinvointiin. Mallin ja empirisen tutkimuksen perusteella laadittiin kysymykset vastaamaan hyvinvoinnin osa-alueita. Tutkimuksesta nousseen päätuloksen avulla muodostettiin hyvinvointimalli kouluille, jota voidaan hyödyntää kouluhyvinvoinnin arvioinnissa. (Konu 2002, 43.)

Jaana Minkkisen (2015) väitöskirjan tarkoituksena oli tutkia kouluhyvinvointia alakouluikäisillä sosiaalisten suhteiden tulokulmasta, sillä useat aiemmat tutkimukset painottuvat pedagogisille lähtökohdille. Hän halusi selvittää oppilaan ja opettajan välisen suhteen merkitystä oppilaan emotionaaliseen hyvinvointiin. Tuloksista käy ilmi, että emotionaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat koulun sosiaaliset suhteet 9-12 vuoden iässä. Sosiaalinen hyvinvointi voidaan nähdä suuremmissa konteksteissa, kun arvioidaan ja keskustellaan kouluhyvinvoinnista. Koulumenestyksen ei nähty olevan yhteydessä merkittävästi emotionaaliseen hyvinvointiin. Kiusaamisen ehkäisyyn olisi syytä panostaa alakoulusta lähtien, sillä se edistää koulun ja yksilön hyvinvointia. Toisena tuloksena nousee esille opettajien resurssit kohdata oppilaita ja tukea heitä sekä auttaa heitä selvittämään vastoinkäymisiä. Opettajilla tulisi olla sensitiivinen työote sekä riittävä ammattitaito. (Minkkinen 2015, 60.)

Pauliina Parhialan (2019) väitöskirjan tarkoituksena oli tutkia oppilaan hyvinvoinnin vaikutuksia oppimisvaikeuksiin sekä lyhythoidon käyttämistä masennuksen hoidossa osana oppilashuollon palvelutarjontaa. Tutkimuksia oli yhteensä kolme ja ne pitivät sisällään lukevan ja lukivaikeuksista kärsivän lapsen tarkastelun psykososiaalisen hyvinvoinnin muutoksissa läpi ikävuo-
sien 4, 6 ja 9. Toisessa tutkimuksessa tutkittiin peruskoulun viimeistä luokkaa käyvien hyvinvointia, oppimista sekä akateemisten taitojen yhteyttä hyvinvointiin. Kolmannessa ja viimeisessä tutkimuksessa tarkasteltiin lyhyen masennushoidon toimivuutta ja tehokkuutta. Tutkimuksessa selvitettiin myös, oliko lyhyt ja varhainen masennushoito soveltuva ja hyväksyttävä oppilashuollon palvelu peruskouluihin. Tutkimukseen osallistui yläkouluikäisiä oppilaita, joilla oli lieviä sekä keskivaikeita masennuksen oireita. Tutkimuksessa otettiin selvää oppilaiden hyvinvoinnista, toimintakyvystä sekä tyytyväisyydestä palveluun. Pitkittäistutkimuksen tulokset toivat ilmi, että lukivaikeus oli yhteydessä psykososiaalisiin ongelmiin jo ennen kouluiän täyttymistä. Emotionaalisen hyvinvoinnin yhteys akateemisiin taitoihin oli epäsuora. Heikon motivaation yhteys alhaisiin akateemisiin taitoihin oli tuloksista nähtävillä. Masennukseen käytettävä lyhythoito -menetelmä osoittautui tehokkaaksi oireiden hoidossa. Tutkimustuloksista käy ilmi, että lyhythoitoa voidaan hyödyntää osana oppilashuollon palveluita. (Parhiala 2019, 63.)

Widlundin (2021) väitöskirja tutkii kouluhyvinvoinnin, motivaation sekä koulumenestyksen yhteyttä toisiinsa. Kohderyhmänä ovat yläasteikäiset oppilaat. Väitöskirjassa tarkastellaan kouluhyvinvoinnin muutoksia siirryttäessä peruskoulusta toiselle asteelle. Tutkimustulokset osoittavat, että kouluhyvinvointi koetaan pääosin myönteisenä. Yksilöllisiä muutoksia oli havaittavissa ja osa muutoksista koettiin kielteisinä. Yksilölliset erot ovat yhteydessä motivaatioon, menestykseen sekä uratavoitteisiin. Hyvinvoinnin seuranta tulisi korostaa, sillä suurimmat muutokset tapahtuvat perusasteen viimeisillä luokilla. Kielteiset muutokset voitaisiin varhain huomata ja niihin olisi mahdollisuus vaikuttaa. (Widlund 2021, 58.)

Hyvän mielen taitomerkki- opetuskokonaisuuteen liittyviä tutkielmia on tehty muutamia. Hyvän mielen taitomerkki on lanseerattu käyttöön vuonna 2021, joten kokemukset ja käyttöaika sijoittuvat muutaman vuoden ajalle.

Hanna-Kaisa Hyppösen (2017) pro gradu tutkielman tarkoituksena oli selvittää sosiaalisen kompetenssin kehittymistä ryhmäinterventiossa. Kohderyhmänä olivat neljäsluokkalaisista koostuva oppilasryhmä ja heidän opettajansa. Tavoitteena oli selvittää, miten ryhmäinterventio vaikuttaa oppilaiden sosiaalisen kompetenssin kehittymiseen. Tulosten mukaan oppilaiden sosiaalinen kompetenssi kehittyi ryhmässä toimimisen myötä. Nämä kehittyvät osa-alueet olivat tunnetaidot, sosiaaliset- ja sosiokognitiiviset taidot. Vastoinkäymisten ja ristiriitatilanteiden ratkaisun taidot kehittyivät ryhmätyöskentelyn myötä. Työskentely edisti myönteisesti ryhmätyöskentelytaitojen vahvistumista. (Hyppönen 2017, 72.)

Milla Korppi-Tommolan (2015) pro gradu tutkielman tarkoituksena oli tarkastella alakoulussa työskentelevien opettajien osalta sitä, miten mielenterveys- ja hyvinvointitaitojen opettamista voitaisiin edistää koulutuksen avulla. Tutkimus kuului osaksi mielenterveyskouluun hanketta 2012- ja 2014-. Opettajat saivat koulutusta sekä materiaaleja opetuksen tueksi. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla. Tutkimustulosten mukaan opettajien näkemykset mielenterveystaidot alakouluun hankkeesta olivat positiivisia. Opettajat toivat esille, että heidän mielenterveystaitonsa olivat kehittyneet hankkeen aikana. Näiden taitojen kehittymisen myötä myös omaan hyvinvointiin panostaminen lisääntyi myönteisesti. (Korppi-Tommola 2015, 43.)

Laura Orhasen ja Sallamari Virtasen (2020) opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kokemuksia Hyvän mielen koulusta yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden näkökulmasta. Tutkielman tavoitteena oli lisätä tietoisuutta mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä Hyvän mielen koulusta. Tutkielma toteutettiin kyselylomaketta hyödyntäen. Tutkimustulosten mukaan Hyvän mielen koulu koettiin oppilaiden osalta positiivisena. Kaikista mielekkäimmiksi tehtäviksi koettiin ryhmätehtävät. Mielen hyvinvointia edistivät oppilaiden kertomuksen mukaan kaverisuhteet. (Orhanen & Virtanen 2020, 25.)

Opinnäytetyön tarve on työelämälähtöinen. Hyvän mielen taitomerkin toimivuutta ei ole vielä selvitetty opettajien näkökulmasta ylä- ja ala-asteella yhtäaikaisesti. Hyvän mielen taitomerkin toimivuutta on tutkittu oppilaiden sekä opettajien näkökulmasta. Yläasteella Hyvän mielen taitomerkkiä ei ole opettajien tulokulmasta selvitetty lainkaan.

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Pukinmäenkaaren ja Porolahden peruskoulun sekä Mieli Ry:n kanssa. Toteutuksesta laadittiin tiedonantajien Pukinmäenkaaren sekä Porolahden peruskoulun ja toimeksiantajan Mieli Ry:n kanssa opinnäytetyösopimus. Toimeksiantajaa MIELI Suomen Mielenterveys Ry:tä tiedotettiin Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston hyödyntämisestä opinnäytetyössä sekä laadullisessa tutkimuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Hyvän Mielen taitomerkin oppimateriaalien toimivuutta, hyötyjä sekä kehityskohteita peruskouluissa ala- ja yläasteen opettajien näkökulmasta.

Opinnäytetyötä aloitettiin työstämään syksyllä 2022. Aihe oli alustavasti Hyvän mielen iltapäivät Pukinmäenkaaren peruskoulussa. Opinnäytetyön aihe nousi esille työelämälähtöisestä tarpeesta peruskoululla. Aiheanalyysi palautettiin elokuussa, joka hyväksyttiin opinnäytetyön ohjaajan toimesta. Toimeksiantosopimus allekirjoitettiin syyskuussa Pukinmäenkaaren peruskoulun kanssa. Mieli Ry:tä konsultoititiin liittyen opinnäytetyön aiheeseen, tarkoitukseen ja tavoitteeseen liittyen. Mieli Ry:n kanssa syntyi yhteistyö ja heidän ehdotuksestansa Porolahden peruskoulu valikoitui toiseksi opinnäytetyön tiedonantajaksi, koska heillä on ollut Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaali jo muutaman vuoden käytössä. Opinnäytetyön lopulliseksi aiheeksi valikoitui Hyvän mielen taitomerkin toimivuus peruskoulun opettajien näkökulmasta. Aihe muokkautui työelämälähtöisten tarpeiden sekä kohderyhmän laajenemisen vuoksi. Suunnitelmana oli haastatella vain yläasteen opettajia, mutta otannan pienen koon vuoksi päädyttiin ratkaisuun, jossa kohderyhmä koostui ala- ja yläasteen opettajista. Kaksi opettajista työskentelee ala-asteella luokanopettajina ja kaksi yläasteella aineenopettajina.

Opinnäytetyön suunnitelma sai hyväksynnän Helsingin Kaupungilta tutkimuslupahakemuksen myötä. Tutkimusluvan saamisen jälkeen Pukinmäenkaaren ja Porolahden peruskoulun opettajille lähetettiin saatekirje, suostumuslomake sekä teemahaastattelurunko. Ennakkokartoituksen avulla selvitettiin opettajat, joiden kanssa alettiin suunnittelemaan haastattelujen toteutusta sekä aikatauluja. Opinnäytetyö toteutettiin teemahaastatteluilla, jotka järjestettiin etäyhteydellä viikoilla 44-45 marraskuussa.

4.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Mieli Ry:n laatiman Hyvän Mielen taitomerkin opetusaineiston toimivuutta, hyötyjä sekä kehityskohteita peruskouluissa ala- sekä yläasteen opettajien näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Hyvän mielen taitomerkin oppikokonaisuuden toimivuudesta sekä käyttökokemuksista opettajien näkökulmasta. Peruskoulu sekä toimeksiantaja Mieli Ry saa käyttöönsä tämän opinnäytetyön myötä ilmi tulleet tiedot ja tulokset, jotka voivat auttaa Hyvän mielen taitomerkin käytössä ja kehittämisessä tulevaisuudessa. Tuloksia voidaan hyödyntää valtakunnallisesti toisissa oppilaitoksissa Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaalin hyödyntämiseen ja käyttöön liittyen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat:

- Miten Hyvän mielen taitomerkki toimii opettajien näkökulmasta peruskouluissa?
- Miten Hyvän mielen taitomerkki edesauttaa oppilaiden ja opettajien hyvinvointia?

4.2 Tutkimusmenetelmät

Laadullinen lähestymistapa valikoituu tyypillisesti tutkimusotteeksi opiskeluun tai työelämään liittyvissä yhteyksissä. Laadullinen lähestymistapa soveltui tutkimushaastattelun tueksi, sillä menetelmässä keskityttiin pieneen otantaan sekä pyrittiin analysoimaan joukkoa systemaattisesti ja tarkasti. Aineiston rajauksella saatiin tarkkoja ja yksityiskohtaisia tuloksia. Pääperiaatteena oli tiedon tuottaminen yksilöiden ja yhteisöjen kokemuksista sekä käsityksistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 22-31.) Opinnäytetyö toteutettiin laadullista tutkimusotetta hyödyntäen, sillä sen nähtiin vastaavaan tutkimuskysymyksiin parhaiten. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää tiedonantajien näkemyksiä, kokemuksia ja motiiveja liittyen Hyvän mielen taitomerkkiin.

Laadullinen tutkimus on prosessinomainen kokonaisuus. Tutkija suorittaa aineistonkeruun itsenäisesti, joten voidaan olettaa, että tutkijan tietoisuus syventyy läpi tutkimusprosessin. Tutkimuksen vaiheet eivät ole välttämättä selkeästi havaittavissa ja esimerkiksi monipuolisten tutkimusmenetelmien soveltaminen tai otannan äkillinen pienentyminen voivat olla mahdollisia muuttujia tutkimuksen edetessä. Laadullinen tutkimusote on myös joustava ja se mahdollistaa muutostekijät. Tutkimusongelma täsmentyy ja muokkautuu usein prosessin edetessä. (Valli 2018, 73.)

Haastattelun etuja ovat joustavuus, avoin keskustelu, ilmausten sekä asiakokonaisuuksien tarkennus ja mahdollisten epäselvyyksien sekä väärinkäsitysten oikaisun mahdollisuus.

Kysymykset sekä teemat voidaan asetella tutkimusta ja tutkimustuloksia parhaiten tukevaksi. Haastattelijalla on myös mahdollisuus havainnoida tiedonantajien vastauksia sekä niiden ilmaisutapaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 84-92.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää peruskoulun opettajien näkemyksiä ja kokemuksia Hyvän mielen taitomerkin toimivuudesta pääkaupunkiseudulla. Opinnäytetyö toteutettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Teemahaastattelurunko löytyy opinnäytetyön lopusta (Liite 2). Haastattelumenetelmä valikoitui tutkimuskysymysten perusteella. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan metodologisella tasolla teemahaastattelu koostuu tiedonantajien tulkinnoista sekä ilmiöille annetuista merkityksistä. Teemahaastattelun tarkoituksena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimusongelmaan ja -kysymykseen liittyen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 87-89)

Teemahaastattelu luokitellaan puolistrukturoiduksi haastattelumenetelmäksi. Menetelmässä hyödynnetään valmiita teemoja, mutta haastattelu etenee vapaasti, eikä kysymysvastaus menettelyllä. (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 11-12.) Teemahaastattelua voidaan kutsua keskustelunomaiseksi, sillä ennalta määritellyt teemat käydään haastateltavien kanssa läpi vuorovaikutuksen sekä keskustelun kautta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2022.) Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin teemahaastattelua.

Teemoja olivat Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaali sekä käyttökokemus, opettajien sekä oppilaiden hyvinvointi kouluympäristössä sekä luokkahenki. Opinnäytetyössä otettiin huomioon haastattelun eettiset periaatteet ennakkotiedotuksen keinoin, mikä sisälsi haastattelurunon sekä keskeisten teemaluokitusten lähettämisen haastatelluille.

Teemahaastattelu valikoitui menetelmäksi siksi, että järjestelmällisen kysymyksenasettelun lisäksi oli tarkoituksenmukaista mahdollistaa avoin vuorovaikutus sekä keskustelu yksilöllisten ja monipuolisten tutkimustulosten mahdollistamiseksi. Haastattelu toteutui etenemällä teemahaastattelurunon mukaisesti, mutta jätti tilaa vapaalle keskustelulle ja kerronnalle.

Teemahaastattelua kuvailee haastateltavan ja haastattelijan välinen vuorovaikutus, jossa haastattelija pyrkii luomaan tilanteesta avoimen ja rennon. Haastattelua voidaan kuvailla keskustelun kautta eteneväksi, vapaamuotoiseksi tilanteeksi. Teemahaastattelu koostuu valmiiksi jäsennellyistä aiheista tai teemoista, mutta etenee avoimesti. Haastattelu mahdollistaa kokemusten, näkemysten, mielipiteiden sekä perustelujen jakamisen. Haastattelijan tehtävänä on ohjata keskustelua takaisin aiheen pariin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Opinnäytetyön aineiston analysointi suoritettiin teoriaohjaavasti. Aineiston analysointia ohjasivat teoriatausta, eli hyvinvointi- ja mielenterveystaidot, kouluhyvinvointi, Hyvän mielen taitomerkki, peruskoulun säädökset, kuten opetussuunnitelma ja lait sekä positiivinen pedagogiikka.

Teoriaohjaavan analysoinnin keskeisiä piirteitä ovat sen perustuminen aiemmalle käsitteistölle ja teoriataustalle. Teoria ja aineisto ohjaavat sisällönanalyysin kulkua ja etenemistä. Analyysirunko muodostuu erilaisten kategorioiden ja luokitusten avulla. (Tuomi & Sarajarvi, 127-133.)

4.3 Aineistonkeruu

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, koska tutkimuskysymykset liittyvät opettajien näkökulmien selvittämiseen Hyvän mielen taitomerkin toimivuudesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Mieli Ry:n laatiman Hyvän Mielen taitomerkin oppimateriaalien toimivuutta, hyötyjä, kehityskohteita peruskouluissa ala- sekä yläasteen opettajien näkökulmasta.

Aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Haastattelukysymyksiä oli yhteensä kymmenen ja ne sijoittuvat teemojen alle vaihtelevasti. Ensimmäisessä teemassa Hyvän mielen taitomerkin oli viisi haastattelukysymystä. Toisessa tunne- ja vuorovaikutus teemassa kolme haastattelukysymystä sekä kolmannessa viimeisessä teemassa hyvinvointi- ja luokkahenki kaksi haastattelukysymystä.

Kuusi opettajaa ilmoitti alustavasti kiinnostuksensa opinnäytetyötä kohtaan sähköpostikyselyn muodossa, mutta haastattelut sovittiin lopulta vain neljän opettajan kanssa. Kaksi opettajista olivat ala-asteen luokanopettajia sekä toiset kaksi yläasteen aineenopettajia. Haastatteluiden ajankohdista sovittiin yhteistyön avulla ja ne olivat heti tulevilla viikoilla. Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä Teamsin välityksellä. Haastateltavien kanssa sovittiin, että tarkentavia kysymyksiä voitaisiin esittää tarvittaessa sähköpostiviestin muodossa. Tarkentavia kysymyksiä esitettiin muutaman sähköpostiviestin muodossa ammattinimikkeiden oikeaoppisen kirjoittamisen varmistamiseksi sekä esittämällä tarkentavia kysymyksiä, mitä teoriaosuutta tarkalleen kaivattiin lisää. Aineisto kerättiin nauhoittamalla sekä kirjaamalla muistiinpanoja.

Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä viikoilla 44-45 marraskuussa. Toteutustapa ilmeni erittäin toimivaksi ja soveltuvaksi tähän laadulliseen opinnäytetyöhön. Teemahaastattelut sujui-
vat mielenkiintoisissa merkeissä ja haastattelun teknisessä puolessa ei ilmennyt hankaloittavia tai hidastavia tekijöitä. Haastattelu-aika 30 minuuttia oli riittävä teemojen läpi käymiseen, vaikkakin muutama haastatteluista venyi keskustelun antoisuuden sekä kiireettömyyden vuoksi. Aineistoa syntyi haastatteluista noin viiden sivumäärän verran. Aineiston litterointi ja analysointi suoritettiin heti haastattelujen jälkeen, eli litterointia ja analysointia tapahtui koko aineistonkeruu prosessin ajan. Haastattelujen litteroinnin sekä aineiston analysoinnin aikana esitettiin muutamia tarkentavia kysymyksiä sähköpostiviestin muodossa.

Aineiston luotettavuutta on tarkasteltu kylläntymisen tulokulmasta ja voidaan havaita, että opinnäytetyön tuloksissa ilmenee toistoa haastateltavien vastausten osalta. Aineiston otanta on ollut täten riittävä, sillä tutkimuskysymyksiin on saatu vastaukset ja niistä voi havaita toistettavuutta. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) määrittelee saturaation käsitteen siten, että aineiston voidaan ajatella olevan riittävä ja kylläntynyt, sitten kun siinä on havaittavissa toistoa vastausten osalta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

4.4 Aineiston analysointi

Aineiston elinkaari koostui suunnittelusta, kokoamisesta, käsittelystä sekä aineiston säilyttämisestä. Läpinäkyvyys, todennettavuus sekä luotettavuus huomioitiin aineiston kokoamisesta lähtien. Laajuudelta aineistot olivat neljä noin 30 minuutin mittaista haastattelua videotallenteen muodossa. Ne sisälsivät puhetta ja tekstiä. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä kolmen asiakirjan verran.

Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin teoriaohjaavaa analysointia. Videotallenteet litteroitiin tekstiksi Word -ohjelman avulla. Litteroinnin selkeyttämiseksi haastateltavat koodattiin aakkoskirjaimilla (A-D). Opettajien ammattinimikkeitä sekä työnkuvaa tarkennettiin alla olevan taulukon muodossa.

Haastateltavien ammattinimikkeet	
Yläasteen aineenopettaja	A
Ala-asteen luokanopettaja	B
Yläasteen aineenopettaja	C
Ala-asteen luokanopettaja	D

Taulukko 1. Haastateltavien ammattinimikkeet

Videotallenteet litteroitiin tekstiksi, jonka jälkeen kirjoitusasua muokattiin selkeämmäksi kirjoitusvirheiden sekä toistojen kohdalta. Analysoinnin ulkopuolelle jätettiin täytesanoja sekä pieniä välikommentteja, jotka eivät olleet tutkimuskysymysten kannalta oleellisia tietoja. Merkinnöissä käytettiin värikoodeja kuvastamaan eri teemojen vastauksia sekä kehitysehdotukset eriteltiin omaan lukuunsa. Värikoodeina käytettiin punaista sekä sinistä yliviivausta tekstin teemoittelussa. Kaikista merkittävimmät ja tutkimuskysymykseen vastaavat virkkeet ja kommentit poimittiin erilliselle asiakirjalle. Alkuperäisilmaisut sijoitettiin Wordissa luotuun taulukkoon sekä alaluokat pelkistettiin. Alaluokkien muodostamisen jälkeen tekstistä tiivistettiin oleellisimmat käsitteet ja näistä muodostui aineiston analysoinnin yläluokat. Yläluokista syntyi aineistoa yhdistävät luokat, eli teoreettiset käsitteet.

Analyysiprosessin etenemiselle on tyypillistä lähteä liikkeelle aineistojen litteroinnista. Litteroinnilla tarkoitetaan aineiston pilkkomista sekä luokittelusta erilaisten aihepiirien mukaan. Aineiston litteroinnin jälkeen siirrytään redusointiin, eli aineiston sisältöä pelkistetään tiiviimpään muotoon. Kolmantena vaiheena analyysiprosessissa on klusterointi, eli aineiston sisällön ryhmittely. Aineistoa ryhmitellään sisällöllisesti mahdollisimman samaa tarkoittavien käsitteiden ja aiheiden mukaisesti. Viimeisenä vaiheena teoriaohjaavassa aineiston analyysissä on aineiston abstrahointi eli teoreettisten aineistoa yhdistävien käsitteiden luonti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123-125.) Taulukossa 2 selvennetään sisällönanalyysin prosessia.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä
<p><i>"Ne elävöittävät kyllä sitä opetusta ja on mahtava, että on valmiita materiaaleja." (Opettaja A)</i></p> <p><i>"Nämä teemat ovat sellaisia, joihin moni lähtisi varmasti itse etsimään tai valmistamaan materiaalia." (Opettaja B)</i></p>	<p>Elävöittävät opetusta</p> <p>Valmis materiaali koetaan hyödylliseksi</p> <p>Teemat ovat vieraita opetustyössä</p> <p>Valmista materiaalia ei ole opetuskäyttöön saatavilla</p>	<p>Valmis materiaali hyödyllistä</p> <p>Teemat ovat opetustyötä elävöittäviä sekä uusia</p>	<p>Hyvän mielen taitomerkin materiaali opetustyössä</p>	<p>Hyvän mielen taitomerkin materiaalin käyttökokeemukset</p>

<p><i>”Hyvä puoli, että niitä on runsaasti, että me ei kertaakaan olla ehditty tekemään kaikkia. Ja se on kanssa hyvä, että on ollut aika sellaisia monipuolisia, että siellä on ollut sellaisia ryhmätehtäviä ja leikkejä ja videoita ja että sieltä on ollut aika helppo poimia omalle luokalle sopivat.” (Opettaja C)</i></p>	<p>Materiaalien runsaus myönteistä</p> <p>Monipuoliset tehtävät</p> <p>Helppokäyttöinen</p>	<p>Materiaali monipuolista, kattavaa sekä helppokäyttöistä</p>	<p>Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaalin sisältö</p>	
--	---	--	---	--

Taulukko 2. Ote sisällönanalysistä

4.5 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys on varmistettu aineiston johdonmukaisella ja harkinnanvaraisella kokoamisella sekä käsittelyllä. Luottamuksellisuus tarkoittaa aineiston keräämisessä ja käsittelyssä niitä lupauksia, joita on tehty liittyen aineiston hyödyntämiseen. (Kuula 2011, 88.) Taulukon 2. tarkoituksena on selkeyttää lukijalle teoriaohjaavan sisällönanalysin vaiheita.

Hyvä tieteellinen käytäntö näkyy opinnäytetyöhön osallistuvien yksilöiden ennakkotiedotuksen sekä informoinnin muodossa, liittyen työn tarkoitukseen sekä aineiston kokoamiseen ja käsittelyyn. Aineiston säilytyksen aika määriteltiin opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen aineistot hävitetään oikeaoppisesti. Jokaisen opinnäytetyöhön osallistuvan henkilön yksityisyydensuojaa sekä itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan. Nämä ovat keskeisimpiä tutkimuseettisiä normeja. (Tutkimuseettisen neuvottelukunta 2019, 7-13.)

Tietoon perustuva sopimus laadittiin ja se pitää sisällään tiedot tutkimukseen osallistumisesta. Näin ollen asianosaisilla oli oikeus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen vai eivät. Tiedotus tapahtui salatun sähköpostiviestinnän kautta saatekirjeenä. Saatekirjeessä tulee ilmi syy tietojen keräämiselle ja henkilötietojen käsittelylle sekä lupaus yksityisyyden turvaamisesta. Aineiston elinkaaresta kerrottiin turvalliseen sekä huolelliseen käsittelyyn liittyvät asiat sekä myös säilyttämiseen ja hävittämiseen liittyvä aikataulu. Tätä kutsutaan aineistonhallintasuunnitelmaksi. Tiedot ilmaistiin asianosaisille yleiskielellä sekä asiatyylisesti. Tutkimukseen osallistumisesta annettiin riittävä harkinta-aika asianosaisille. (Tuomi & Sarajärvi

2018, 150.) Tässä opinnäytetyössä noudatettiin tietosuojaohteita, eikä henkilötietoja kerätä tai käsitellä lainkaan.

Liitteenä 1 on saatekirje sekä liitteenä 2 suostumuslomake, jossa on tuotu ilmi tiedot opinnäytetyön aiheesta, tarkoitusperästä sekä tavoitteista. Aineistonkeruumenetelmät anonyymisti, aineiston käsittely, säilytys sekä hävitys on selvennetty tiedonantajille lomakkeessa. Suostumuslomakkeessa tulee ilmi, että valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa ja se on julkinen.

Tiedonantajia Pukinmäenkaaren peruskoulua sekä Porolahden peruskoulua tiedotettiin ajankäyttöön sekä työaikaan liittyvien resurssien käytöstä opinnäytetyön toteuttamiseksi. Tutkimuslupaa haettiin Helsingin Kaupungilta ja heille toimitettiin tarvittavat asiakirjat. Tiedonantajat olivat Pukinmäenkaaren sekä Porolahden peruskoulun opettajia, joten he edustivat kyseisiä instituutioita. Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista. Laaditussa sopimuksessa kävi ilmi tutkittavien suostumus tutkimukseen osallistumiseen sekä tiedonkeruuseen tutkimusta varten. Tiedonantajilla oli oikeus vetäytyä tai kieltäytyä sekä oikeus jättää vastamatta näin halutessaan. Jos tutkimukseen osallistuva henkilö ei vastaa myöntävästi tietojen tai aineiston hyödyntämiseen sopimus raukeaa. Tiedonantajien kanssa sovittiin, että opinnäytetyön tekijä käyttää aineistoa vain työn vaatiman ajan sekä on aineiston ainoa käsitteijä. Tiedonantajien ja opinnäytetyön tekijän välistä sopimusta voidaan nimittää laadituksi sekä yksilöidyksi tietoiseksi suostumukseksi. (Kuula 2011, 89.)

Hyvän tieteellisen käytännön arvoperustaa huomioitiin opinnäytetyön suunnittelussa. Opinnäytetyön tekijä noudatti tiedeyhteisön toimintamalleja, joihin kuuluvat tarkkuus, huolellisuus sekä rehellisyys tutkimuksen suunnittelussa, täytäntöönpanossa, aineiston tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Opinnäytetyön menetelmävalinnat ovat olleet eettisesti oikeudenmukaisia sekä läpinäkyviä. Opinnäytetyössä tuotiin ilmi muiden käytettyjen tutkimusten, tietojen ja teorioiden julkaisijat oikeaoppisesti ja selkeästi lähdeluettelon muodossa.

Tieteellisen toiminnan neljäksi imperatiiviksi voidaan nimittää universaalius, eli se, että väitteiden totuuteen perustuvaa arvoa on pystyttävä punnitsemaan ilman yksilöllisiin ominaisuuksiin keskittymistä, yhteisöllisyys, eli se, että tiedon on oltava tiedeyhteisölle kuuluvaa, puolueettomuus, tietoa on esitettävä ilman tekijän arvoa huomioimatta sekä se, että tulokset on julkistettava julkisen sekä kriittisen tarkastelun alle. (Hirsjärvi ym. 2009, 21.). Opinnäytetyössä käytetään tarkoituksenmukaisia sekä asiallisia lähteitä tukemaan tutkimusta. (Vilkkä 2021, 120-124.)

Tutkimussuunnitelma tehtiin yksityiskohtaisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Suunnitelmassa tuli ilmi opinnäytetyöhön osallistuvien tiedonantajien oikeudet, aseman sekä vastuut ja velvollisuudet. Sopimuksessa painotettiin aineiston säilyttämiseen sekä opinnäytetyön tulosten julkaisuun liittyviä periaatteita. Kaikkien opinnäytetyöhön osallistuvien osapuolten sopimukset

kirjattiin oikealla tavalla sekä hyväksyttävästi. Aineistonkeruun haitat minimoitiin sekä aineiston kokoamisen hyödyt maksimoitiin.

Opinnäytetyössä otettiin huomioon lähdekritiikki varmistamalla, että työssä käyttämät lähteet ovat ajan tasalla sekä relevantteja. Lähteiden sekä kirjoittajan taustoja on selvitetty, jotta lähteen laadukkuus, tasokkuus sekä läpinäkyvyys on huomioitu.

Internetin käyttöä tiedonhaussa voidaan Kuulan (2011, 195-198.) mukaan tarkastella tapauskohtaisesti sekä eettisesti seuraavanlaisesti. Internetin käytön laajuutta tiedonhankinnassa, käyttäjätunnuksiin liittyviä tekijöitä, aineiston säilytystä sekä sisältöä, sivuston käyttötarkoitusta, avoimuutta ja rajoituksia, julkaisujen seurauksia tutkimuksen tuottajille, sekä sitä miten perusteltua tutkimus on. Opinnäytetyötä tekevän tulee olla tieteen kaanonin toteuttavaa, eli tekijä ei saa tuoda omia mielipiteitä tai näkemyksiä ilmi, sillä tutkijan täytyy noudattaa työssä riippumattomuutta, sitoutumattomuutta sekä vastoinikäymisten välttämistä. (Kuula 2011, 155.)

Tiedonhaun eettisyyttä ja luotettavuutta huomioitiin opinnäytetyössä käyttämällä monipuolisesti sähköisiä sekä kirjallisia lähteitä ja tietokantoja. Työssä otettiin huomioon edellä mainittuja tekijöitä lähteiden valikoitumisessa osaksi teoriataustaa.

Opinnäytetyön luotettavuutta huomioitiin aiheen valinnassa, joka on yhteiskunnallisesti merkittävä sekä työelämälähtöinen. Kouluyhteisössä vietetty aika on erittäin keskeistä kehityksen, kasvun ja hyvinvoinnin kannalta.

Tuomi ym. (2018, 163-164) mukaan keskeisimpiä luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat tutkimuksen tarkoitus sekä kohde, työn tekijän sitoutuneisuus, aineistonkeruu menetelmät, tutkijatiedonantaja suhde sekä tiedonantajiin liittyvät valintaperusteet, tutkimuksen kokonaiskesto, aineiston analysoiminen, tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys sekä raportointi. (Tuomi ym. 2018, 163-164.)

Opinnäytetyön tiedonantajat valikoituivat Pukinmäenkaaren sekä Porolahden peruskouluista. Opinnäytetyön aineistonkeruu menetelmänä hyödynnettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Opinnäytetyön kokonaiskesto oli yhteensä neljä kuukautta suunnittelu, haastattelu, aineiston analysointi sekä raportointi vaiheet mukaan lukien. Työn kokonaiskestoissa huomioitiin luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä, sillä haastattelut on litteroitu sekä analysoitu heti niiden toteutuksen jälkeen. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, sillä Hyvän mielen taitomerkki perustuu teorialle ja tiedolle liittyen kouluhyvinvointiin, positiiviseen pedagogiikkaan sekä mielenterveys- ja hyvinvointitaitoihin. Opinnäytetyön tulokset raportointiin teemoittain. Tulosten raportoinnissa viitattiin alkuperäisilmauksiin, eli sitaatteihin, sillä se lisää opinnäytetyön validiteettia sekä reliabiliteettia, jotka ovat keskeisiä tekijöitä luotettavuutta ja eettisyyttä tarkastellessa.

5 Tulokset

Opinnäytetyön tulokset raportoitiin sekä analysoitiin teoriaohjaavaa viitekehystä hyödyntäen sekä teemoittain. Tulokset syntyivät haastattelemalla ylä- ja ala-asteen opettajia. Haastatteluu osallistui yhteensä neljä opettajaa, joista kaksi olivat yläasteen aineenopettajia sekä kaksi ala-asteen luokanopettajaa. Haastattelukysymykset muodostuivat Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaalista, tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä hyvinvoinnista ja luokkahen- gestä. Teemahaastattelurunko sijaitsee opinnäytetyön loppupuolella (Liite 2).

Haastateltavat koodattiin kirjaimilla A-D. Tulosten raportoinnissa käytettiin suoria lainauksia tukemaan asiasisältöä, jotta tulosten kannalta olennaiset seikat nousevat opinnäytetyöstä esille. Suorien lainausten käyttö tuki aineiston analysointia ja raportointia. Ensimmäisenä tee- mana oli Hyvän mielen taitomerkin materiaali. Hyvän mielen taitomerkin materiaalin haastat- teluosio koostui käyttökokemuksista, materiaalin hyödyntämisestä osana opetusta sekä sen myönteiseksi ja kielteiseksi koetuista ominaisuuksista. Lisäksi tarkasteltiin oppilaiden koke- muksia Hyvän mielen taitomerkin oppitunneista opettajan näkökulmasta. Toisena teemana oli tunne- ja vuorovaikutustaidot. Haastattelukysymykset koostuivat Hyvän mielen taitomerkin oppituntien vaikutuksista oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoihin, tunne- ja vuorovaiku- tustaitojen vahvuuksiin sekä puutteisiin opettajien näkökulmista tarkasteltuna. Kolmantena teemana oli hyvinvointi ja luokkahenki. Haastattelukysymykset koostuivat Hyvän mielen taito- merkin oppituntien hyvinvointia edistävästä sekä heikentävästä vaikutuksista.

5.1 Hyvän mielen taitomerkki

Haastattelun ensimmäinen teema liittyi Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaaliin, käyttöko- kemuksiin sekä opettajien havaintoihin oppilaiden kokemuksista Hyvän mielen taitomerkin op- pitunneilta. Oppimateriaalin käyttöön liittyvät kokemukset olivat positiivisia. Haastateltavat kertoivat kokevansa Hyvän mielen taitomerkin opetusmateriaalin selkeäksi, käyttäjäystäväl- liseksi, helposti lähestyttäväksi, opetussuunnitelmaa tukevaksi ja opetusta elävöittäväksi. Op- pimateriaalia oli käytetty vuodesta kahteen vuoteen, sillä se lanseerattiin peruskoulujen käyt- töön vuonna 2021. Ruotsinkieliset käännökset materiaalille julkaistiin vuoden 2022 syksyllä. Haastateltavat kertoivat, että käyttökokemukseen vaikuttivat henkilökohtaiset valmiudet verkkomateriaalien sekä alustojen käyttöön, ajalliset resurssit sekä aihepiirien tutuus.

Ne elävöittävät kyllä sitä opetusta ja on mahtava, että on valmiita materiaaleja. (Opet taja A)

No mun mielestä se hyvä puoli ainakin, että niitä on aika runsaasti, että me ei kertaa kaan olla ehditty tekemään kaikkia. (Opettaja C)

Haastateltavat nostivat esille oppimateriaalin integroimisen osaksi aineopetusta. Oppimateriaalin koettiin haastateltavien kertoman mukaan tukevan terveystiedon tavoitteellisia kriteereitä. Hyvän mielen taitomerkin materiaaleja voi haastateltavien kertoman mukaan käyttää terveystiedon ja elämäntiedon opettamisessa sekä oppituntien alustamisessa. Haastateltavat kertoivat, että valmismateriaalit koettiin hyödyllisiksi ja opetustyötä helpottaviksi. Haastateltavat tarkensivat, että toisissa oppiaineissa materiaalia oli tuotettu opetustyön ohella. Haastateltavat kertoivat, että materiaalin etsiminen sekä valmistaminen koettiin työllä kiireisen kouluarjen keskellä. Hyvän mielen taitomerkin materiaalit koettiin hyödylliseksi siksi, että aiheet saattoivat olla oppilaille sekä opettajille entuudestaan tuntemattomia. Valmiin materiaalin hyödyntäminen ja aiheiden alustaminen tuki myös teemojen käsitteilyä ja opetusta.

Helpompi ottaa näitä asioita esille oppilaiden kanssa, kun on joku niinku runko olemassa. (Opettaja C).

..Valmis materiaali on tosi hyvä. Kuutosten kanssa käytiin tosiaan viime vuonna ja oppilaat tykkäsivät. Itse tykkäsin myös. Nyt ykkösten kanssa on aloitettu sitä tunnetaitoa ja ovat tykänneet.. (Opettaja B)

Haastatteluissa nousi esille kehitysehdotus liittyen Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaalin teorian laajuuteen ja kattavuuteen liittyen. Oppimateriaalin harjoitukset liittyen tunnetaitoihin, kuten itsetuntoon ja minäkuvaan kaipaisivat enemmän teoriaa tukemaan kokonaisuutta. Tunteidensäätelyyn liittyvä teoriaosuus saisi lisävahvistusta defensesihin pohjautuvasta tiedollisesta informaatiosta. Uniin liittyvässä teemaosuudessa unen vaiheiden teoria tukisi opettajan työskentelyä myönteisesti. Teemoja ja käsitteitä tulisi määritellä tarkemmin sekä syvällisemmin, jotta ne helpottaisivat ymmärrystä sekä tiedon sisäistämistä. Kattava teoriatausta auttaisi edistämään aiheiden sisällöllistä sekä tavoitteellista ymmärrystä.

Teoriataustaa voisi olla enemmän harjoituksia tukemaan. Syvällisemmin avattu teemoja ja käsitteitä. (Opettaja A)

Nyt ne ovat niinku aihealueittain, mutta siihen voisi jotenkin vielä selkeämmin lisätä, että minkä tyyppisiä tehtäviä on missäkin. (Opettaja C)

Ite olen saanut kivasti nivottua, että se ole sellainen päälle liimattu, mikä monella on just täällä koulussa pelkona, kun tääki materiaali tuli niin tiedän, että osa oli sitä mieltä, että tää on sellasta päälle liimattua, että meitä velvoitetaan käyttää tämmöistä ja sit se ei liity oikein mihinkään. (Opettaja B)

Haastateltavat kertoivat, että oppimateriaalin jaottelu tehtävätyyppien mukaan selkeyttäisi tuntien suunnittelua sekä materiaalin joustavampaa käyttöä. Haastateltavat toivoivat, että otsikkotasolla kävisi ilmi, onko kyse pohdiskelutehtävistä, kirjoittamistehtävistä vai esimerkiksi leikeistä. Haastateltavat kertoivat, että tehtävätyyppien selkeämpi jaottelu yksilö, pari, ryhmä, kirjoitus, pohdinta, leikki, peli ja harjoitus -tasolla aihepiirien lisäksi edesauttaisi materiaalin käyttöä sekä säästäisi ajallisia resursseja. Tehtävätyyppien nimeämisen avulla oppimateriaalin käyttäjät voisivat valita omalle ryhmälleen sopivimmat ja toimivimmat

opetuskokonaisuudet. Haastateltavat kertoivat oppilasryhmien erilaisista valmiuksista ja tarpeista. Jotkin oppilasryhmät muodostuivat toiminnallisista sekä aktiivisista yksilöistä, kun taas toiset hiljentyivät mielellään kirjoittamaan ja pohdiskelemaan.

Haastateltavat kertoivat käyttäneensä Mieli Ry:n materiaalia vaihtelevasti noin vuodesta kahteen vuoteen. Porolahden peruskoulussa oli tunnetaito teema syksyllä 2022, joten tunnetaitoihin liittyvästä asiasta oli ollut loogisin lähtee liikkeelle. Teema tuki peruskoulun mielenterveysteemaa. Pukimäenkaaren peruskoulussa oli ollut käytössä systeemi, joka määritteli aineen- ja luokanopettajille Hyvän mielen oppituntien järjestämisen siten, että Hyvän mielen oppitunteja oli sovittu määrä lukuvuoden aikana. Haastateltavat toivat esille, että teemoja valittiin sen mukaan, mitkä olivat olleet luokan kanssa ajankohtaisia. Oppimateriaalia hyödynnettiin arjesta nousevien teemojen käsittelyyn. Haastateltavat nostivat esille sosiaaliseen mediaan liittyvän teeman, joka oli puhututtanut koululla.

Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaalia hyödynnettiin alkuopetuksesta peruskoulun viimeisimmille luokka-asteille. Haastateltavat kertoivat materiaalin olevan tervetullutta, sillä oli todennäköistä, että kyseiset teemat ovat sellaisia, joihin usea olisi lähtenyt etsimään tai valmistamaan materiaalia. Materiaaleja hyödynnettiin kouluilla opetusryhmien kesken. Haastateltavat kertoivat mielenterveys ja hyvinvointi materiaalien jakamisesta ja soveltamisesta esimerkiksi vammaisopetuksessa. Mieli Ry:n materiaali oli ollut käytössä eniten, mutta muitakin mielenterveyteen liittyviä materiaaleja oli hyödynnetty lisäksi. Tunnetaito materiaali, johdattelevat tehtävät sekä materiaalien monipuolisuus nousivat esille haastatteluissa. Hyvän mielen taitomerkin materiaalia saatettiin käyttää tuntien alustamisessa, päättämässä tai soveltamisessa koko oppituntin ajan. Haastateltavien näkemysten mukaan monipuoliset tehtävät pitivät sisällään videoita, leikkejä ja ryhmätehtäviä. Haastateltavat kertoivat, että tunnit olivat mieluisia sekä odotettuja oppilaiden osalta ja Hyvän mielen taitomerkin oppitunteja oli miellyttävä opettaa selkeän ja monipuolisen valmismateriaalin ansiosta.

Ne ovat niinku semmoisia odotettuja tunteja, että jes meillä on perjantaina mieli tunti. (Opettaja B)

..He on ollut ihan mukana täysillä ja on tervetulleita ollut materiaalit oppilaiden näkökulmasta. Ei ole tullut valituksia tai äänenpainoja, että ei haluttaisi niitä materiaaleja käyttää. Ainakin tähän mennessä kaikki on ollut tyytyväisiä niihin, mitä on sieltä ammennettu tunteihin sisältöä. (Opettaja A)..

Haastattelukysymyksenä olivat Hyvän mielen taitomerkin materiaalien hyvinvointia vähentävät vaikutukset. Haastateltavat kertoivat kokevansa Hyvän mielen taitomerkin opetusmateriaalin myönteisenä ja mikään teema tai tehtävätyyppi ei ollut tuonut mitään kielteistä opetukseen. Haastateltavien mukaan teemojen järjestely ja suunnittelu koettiin myönteiseksi, vaikka aihepiirit saattoivat olla sisällöllisesti arkoja, koskettavia tai henkilökohtaisia. Haastateltavat kertoivat, että opettajat voivat itse poimia hyödylliset aihepiirit, sillä Hyvän mielen

taitomerkin materiaalikokonaisuus on kattava. Haastateltavat kertoivat soveltavansa joustavasti materiaalia osana opetusta. Haastateltavat nostivat esille, että Hyvän mielen taitomerkin materiaali mahdollisti myös epäloogisessa järjestyksessä etenemisen sekä teemojen yhdistelyn.

Haastateltavat kertoivat, että kielteisiä vaikutuksia Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaalin käytössä nähtiin työmäärän lisääntymisenä sekä oppituntien valmistelussa. Haastateltavat viittasivat työmäärän lisääntymisellä yleisellä tasolla opettajakoulutuksen sisältöön sekä työkuvaan, joka ei lähtökohtaisesti sisältänyt tarkasti määriteltyä mielenterveys- ja hyvinvointi opetusta. Haastateltavat kertoivat, että teemat ja aihepiirit saattoivat viedä oppituntien valmistelussa ja suunnittelussa aikaa taustatyön osalta. Työtä tehtiin oppituntien valmistelussa yksilöllisesti ja työajan puitteissa. Haastattelussa nousi ilmi, että Hyvän mielen taitomerkin sekä muiden mielenterveystaitoihin liittyvien materiaalien soveltaminen sekä yhdistely oli opetustyössä yleistä. Haastateltavat kertoivat kokevansa mielenterveys- ja hyvinvointitaitojen kuulumisen osaksi opetussuunnitelmaa myönteisenä. Haastateltavat kertoivat ajattelevan Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla olevan monia luokkaryhmää sekä yksilön hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Haastateltavat tarkensivat, että reflektointi, ymmärrys erilaisuutta kohtaan sekä empatian taidot olivat vahvistuneet Hyvän mielen taitomerkin oppituntien myötä, mikä edisti luokkaryhmän syvällisempää tuntemista sekä muotoutumista.

“En koe, että mikään aspekti, tehtävätyyppi tai teema olisi ollut niin kuin negatiivinen.”

(Opettaja B)

”No lisää aikaa menee valmisteluun, mutta että ei niinku itsessään ne materiaalit siinänsä, että ajatellaan työmäärän lisääntyminen.” (Opettaja C)

Haastateltavat kertoivat, että oppilaiden kokemukset olivat olleet Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilta myönteisiä keskustelua ja aktiivisuutta lisäävien tehtävien osalta. Haastateltavat kertoivat, että Hyvän mielen taitomerkin vaikutukset näkyivät ryhädynamiikan kehittämisessä sekä oppilaiden osallisuudessa. Haastateltavat tarkensivat, että osallisuuden lisääntyminen näkyi luokkaryhmässä aktiivisempänä ja rohkeampana osallistumisena yhteiseen keskusteluun. Yhteistä keskustelua oli käyty erilaisten teemojen ympärillä sekä mielipiteiden ilmaisua harjoittelemalla.

Haastateltavat kertoivat, että Hyvän mielen taitomerkin opetuksessa oli käsitelty työvälineitä, joita oppilaat voivat hyödyntää haastavissa vuorovaikutustilanteissa. Haastateltavat kertoivat, että mielipide kysymykset olivat olleet usein keskustelunaiheena. Haastateltavat kertoivat oppilaiden aktiivisuuden sekä osallisuuden vaikuttaneen myönteisesti ryhmän toimintaan lisäten oppilaiden sekä opettajan keskinäistä vuorovaikutussuhdetta. Haastateltavat tarkensivat, että ryhmissä vallitsi kannustava ja toisia kunnioittava ilmapiiri. Toisten

mielipiteitä otettiin vastaan hyvin, vaikka ne saattoivat erota omista. Ryhmän suhde oli muotoutunut syvällisemmäksi tutustumisen myötä.

“On ollut tosi keskustelevia porukoita, jotka niinku ruokkivat toinen toisiaan ja sitten antaa täkyjä ja juttu lähtee uusille urille.” (Opettaja B)

..Ollaan opettajan kesken keskusteltu, että mikä toimii mun luokalle, joka on keskustele-
leva, tykkää ottaa kantaa ja ei jaksa syventyä kirjallisiin tehtäviin, niin niille on ollut hyviä
tuollaiset draama harjoitukset siellä tai ota väittämiin kantaa pohdi. Toisille, joista ei saa mi-
tään irti, niin toimii paremmin se kirjoita kynällä ja paperilla. On tärkeitä, että siellä olisi
monipuolisesti sisältöä.. (Opettaja C)

Haastateltavat kertoivat, että ryhmistä löytyi yksilöitä, jotka ihmettelivät Hyvän mielen taito-
merkin oppitunteja sekä sen tavoitteita. Usea näki juuri tästä tulokulmasta tarkasteltuna mie-
lenterveys- ja hyvinvointitaitojen opetuksen tärkeänä. Haastateltavat kertoivat, että kouluilla
tehdään paljon tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvää opetusta ja oppilaat saattavat aja-
tella, että mielenterveysteemaisia tunteja on liian paljon. Hyvän mielen taitomerkin oppitun-
nit olivat olleet haastateltavien kertoman mukaan positiivisesti odotettuja tunteja, ja nuor-
ten arvostus mielenterveys- ja hyvinvointiopetusta kohtaan oli tullut näkyväksi.

Haastateltavat kertoivat, että keskittymis- ja rauhoittumisharjoitukset herättivät joskus oppi-
laissa turhautumisen merkkejä. Haastateltavat tarkensivat, että ikätasolla oli merkittävä vai-
kutuksen oppitunteihin liittyviin asenteisiin ja suhtautumistapaan. Alkuopetuksessa oli oltu vas-
taanottavaisia ja avoimia oppitunneille osallistumisessa. Yläasteella erot olivat selkeämmin
huomattavissa asenteiden ja mielipiteiden myötä. Haastateltavat kertoivat, että osa saattoi
kokea Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit turhiksi ja toiset vastavuoroisesti hyödyllisiksi.
Oppituntien toistuvuus ja jatkuvuus edistivät osallisuutta ja aktiivisuutta yleisesti. Vaihtoehtoi-
sia toimintatapoja tarkasteltiin keskustelun kautta, mikä todettiin hyödylliseksi ja oppilai-
den havainnointikykyä kehittäväksi tavaksi toimia. Oppilaat olivat saaneet monipuolisesti nä-
kökulmia oman ja toisten toiminnan tarkasteluun kokemusten jakamisen myötä. Haastatelta-
vat kertoivat, että yhteiskunnallisilla tekijöillä saattoi olla vaikutus puhumattomuuteen. Aihe-
piirit tai teemat saatettiin kokea henkilökohtaisiksi.

”Välillä voi olla niinku yhteiskunnassa semmoisia asioita, että mistä ei sitten välttä-
mättä puhuta.” (Opettaja D)

”Osa nyt on ehkä vähän sitä mieltä, että no, miksi me nyt puhutaan tällaisista asioista,
että tavallaan hankalaa ehkä nähdä sitä, että koulussa käydään muutakin kuin opiskellaan
vaikka suomen kieltä, matikkaa tai enkkaa.”. (Opettaja C)

5.2 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Haastattelun toisena teemana oli tunne- ja vuorovaikutustaidot. Haastattelukysymykset liittyvät oppilaiden vahvuuksiin sekä mahdollisiin puutteisiin tai kehityskohteisiin Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla sekä siihen, miten oppitunnit edistävät tunne- ja vuorovaikutustaitoja opettajan näkökulmasta. Haastattelukysymyksissä viitattiin ryhmätasolla havaittaviin vahvuuksiin sekä puutteisiin.

Tunne- ja vuorovaikutus osion vastaukset olivat monipuolisia. Muutamia eroavaisuuksia löytyi ikätasoon liittyen. Vastauksissa ilmeni oppilaiden yksilölliset taidot sekä valmiudet osallistua yhteiseen keskusteluun. Miltei jokaisesta oppilasryhmästä löytyi yksilöitä, jotka toivat omia mielipiteitä vahvemmin esille ja ottivat kantaa luokassa. Yhtäläiset näkemykset koskivat Hyvän mielen taitomerkin oppituntien myönteisiä vaikutuksia oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä.

Eroavaisuuksia ilmeni oppilasryhmien tunne- ja vuorovaikutustaitojen puutteissa ikätason mukaisesti. Alkuopetuksen puolella puutteet ilmenivät toiminnan sekä vuorovaikutuksen tasolla erimielisyyksien selvittelyissä, kun taas yläasteikäisten puutteet ilmenivät sosiaaliseen median käyttöön liittyen. Kielitaidon haasteilla nähtiin olevan vaikutusta tunne- ja vuorovaikutustaitoihin sekä niiden puutteisiin.

Haastatteluissa nousi esille yhtäläisyyksiä keskustelutaitojen ja itseilmaisun kehittymiseen liittyen. Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit ryhmittivät luokkaa ja harjaannuttivat oppilaiden vuorovaikutustaitoja. Empatian lisääntyminen luokkatovereita kohtaan sekä kyky asettua toisen asemaan nousivat esille aineistosta, jossa kysyttiin, miten Hyvän mielen taitomerkin oppituntien vaikutukset näkyivät oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaidoissa.

Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaalia oli ehditty käyttää Pukinmäenkaaren peruskoulussa alle vuosi sekä Porolahden peruskoulussa yli vuoden verran. Havainnot oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisestä Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla saattoivat tämän ajallisen eroavaisuuden myötä olla hyvinkin erilaisia.

Haastateltavat kertoivat, että vaikutukset Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla näkyivät tässä teemassa oppilaiden osallisuutena sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisenä. Oppimistilanteissa ja oppitunneilla nähtiin selkeimmin vaikutuksia oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä. Oppilaat olivat osallistuneet hyvin oppitunneilla keskusteluun. Rohkeus osallistua keskusteluun lisääntyi myönteisen luokka ilmapiirin myötä. Haastateltavat toivat esille, että osa oppilasryhmistä ei ollut ehtinyt työskennellä niin kauan, että oppituntien vaikutuksia oli vielä vaikea havainnoida toiminnan tasolla. Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit ovat olleet vaikutuksiltaan moniulotteisia, sillä ne ovat vaikuttaneet oppilasryhmän jokapäiväiseen olemiseen ja tekemiseen. Oppitunnit kehittivät taitoa kohdella ja

kunnioittaa toisia ihmisiä. Mitä useammin Hyvän mielen taitomerkin oppitunteja järjestettiin, sitä paremmin oppilaat oppivat tarkastelemaan arjen tilanteita toistenkin näkökulmista. Eri-laisia tilanteita, kuten toisen oppilaan auttamista tai hyvän tekemisen seurauksia opittiin ymmärtämään eri tavalla, kun näkemyksiä jaettiin luokan kesken. Haastateltavat kertoivat, että tunnukset koettiin mielekkäiksi, sillä Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston tehtävät ja harjoitukset olivat ikätasoa vastaavia.

..” Se vaikuttaa jokapäiväiseen tekemiseen, olemiseen ja ryhmässä toimimiseen. Miten muita kohdellaan. Tuntuu, että mitä enemmän niitä käy läpi, niin sillä lailla oppilaat osaavat ajatella myös ulos omasta navasta ja sitä, että miltä toisesta tuntuu, jos mä teen näin tai mitä jos mä nyt menisin auttaa kaveria. Kuinka ei vaan ajatella, että miten saan itse parhaiten jostain, vaan että mille musta voisi tuntua, jos menen auttaa tai teen jollekin toiselle jotain mukavaa.”.. (Opettaja D)

” Kuutosten kanssa etenkin viime vuonna, niin se sellainen keskustelukulttuurin opettelu kantaa sitten hedelmää ja että oppii niinku reflektoimaan just vaikka näitä kaveritaitoja sekä tunnetaitoja, että ne ei ole jotain semmoista ohutta yläpilveä jossain vaan että niitä on yhdessä pohdittu.” (Opettaja B)

” No kyllä ainakin siinä oppimistilanteessa nähdään. Se mun mielestä ainakin tuo oppilaille sellaisia tota, niinku ihan konkreettisia juttuja mietittäväksi.” (Opettaja C)

Toisena haastattelukysymyksenä olivat oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvuudet Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla. Haastateltavat toivat esille, että valmius keskusteluun koettiin vahvuutena ja myönteisenä ominaisuutena. Aktiivisuus keskustelussa ja viittaamisessa näkyi usein niillä, joilla oli jo entuudestaan kosketusta kaveritaitoihin tai vuorovaikutus- ja tunnetaito osaamiseen. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvuudet näkyvät kaveritaidoissa sekä toisten ihmisten kohtelussa. Vaikutuksia oli havaittavissa keskustelutaitojen ja itsearvioinnin, sekä tunteiden ja asioiden nimeämiseen liittyvien taitojen kehittymisessä. Kyseiset taidot vahvistivat myös luokkahenkeä. Haastateltavat kertoivat tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvuuksien merkityksestä ryhmän toiminnassa. Toisten oppilaiden arvostava ja kunnioittava kohtelu lisäsi myönteisesti luokan ilmapiiriä, yhteisöllisyyden tunnetta sekä ryhmän toimintaa.

..” Kaveritaidot ja se miten toisia kohdellaan. Ne ovat mitä käydään melkein päivittäin. Mitä pienempiä oppilaat on, niin sitä enemmän käydään kaveritaitoja ja miten toimia ryhmissä. Miten oma toiminta vaikuttaa muihin ja minkälaista oleminen on. Jos autan kaveria, niin minä saan todennäköisesti kaverilta apua ja tuetaan toisiamme. Sillä tavalla tulee niin paljon kaikkea toimintaa ja tekemistä.”.. (Opettaja D)

” Tässähän ei ole oikeita ja vääriä vastauksia vaan niitä muksujen kokemuksia ja tarinoita voi kuunnella hyvinkin laajalla skaalalla. Sellaista keskustelutaitojen kehittymistä, itsensä arvioimisen kehittymistä, että nimetään asioita, nimetään tunteita, pohditaan yhdessä. Siinähän kehittyi sitten kaikki siis ihan luokkahengestä lähtien, että semmoista yhteen liimavaa.” (Opettaja B)

..” Näkyy hyvin, että oman porukan kanssa on valmius keskusteluun. Siellä on sellaisia, jotka esittävät mielipiteitä ja ottaa kantaa. On kiva, että he uskaltavat sanoa eriäviä mielipiteitä, vaikka kaveri sanoisi jotain muuta. He osaavat tuoda mielipiteensä esiin ja eivät pelkää esittää niitä, vaikka olisikin eri mieltä jonkun toisen kanssa.”.. (Opettaja C)

Haastateltavat kertoivat, että oppilaiden vahvuudet Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla tukivat paljon kokonaisuutta, eli kaikkea luokan tekemistä ja toimintaa. Osa haastateltavista ei ollut ehtinyt käyttää materiaaleja niin kauan, että olisivat osanneet analysoida oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvuuksia tässä vaiheessa.

Haastattelun kolmantena teemana oli tunne- ja vuorovaikutustaitojen puutteet, joita havainnoidaan oman opetuksen myötä Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla. Puutteet näkyivät eritoten sosiaaliseen mediaan liittyvissä teemoissa yläkouluikäisten kanssa. Keskustelu liittyi toimintaan sosiaalisessa mediassa sekä siihen, miten nimimerkin ja epävirallisen profiilikuvan taakse voi piiloutua tunnistamattomaksi. Haastateltavat kertovat, että aikuisilla on usein tapana ajatella, että nuoret ovat syntyneet diginatiiveiksi. Tekniset valmiudet saattavat olla nuorilla todella edistyneet, mutta tunne- ja vuorovaikutustaidot voivat ilmetä vajavaisiksi. Haastateltavat toivat esille havainnon liittyen verkkokiusaamiseen. Keskustelua oli herättänyt se, että osa saattoi ajatella, että englannin kielellä kiusaaminen olisi jotenkin lievempi asia kuin että kiusaisi suomen kielellä. Digi- ja sometaitojen vajavaisuudet näkyivät tunne- ja vuorovaikutustaitojen puutteena. Puutteita ilmeni myös Internetin käyttötaidoissa esimerkiksi kuvien levittämiseen tai Chat ryhmien ulkopuolelle jättämiseen liittyen. Kuvien levittämisellä viitattiin tekijänoikeuslakiin sekä ulkopuolelle jättämisellä syrjintään, jossa kaikki eivät ole tervetulleita keskustelemaan yhteiseen ryhmään. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen puutteet ilmenivät kyvyttömyytenä asettua toisen asemaan tai ymmärtää toisten mielipiteitä. Haastateltavat kertoivat, että Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla käytettyjä menetelmiä on haastava ottaa riitatilanteissa käyttöön. Esimerkkinä menetelmät rauhoittumiseen tai oman toiminnan kontrollointiin liittyen. Haastateltavat kertoivat, että tunnetila saattaa viedä mukanaan ja osalla oppilaista on haasteita toimia ohjeiden mukaisesti.

..” Ehkä se, kun jotain tapahtuu, vaikka niitä käytäisiin paljon läpi, miten voitaisiin tilanteissa toimia. Joillakin tulee mieleen, että hei otan muutamat hengitysharjoitukset, että rauhoitun, niin ne katoavat, koska se tunnetila on voimakas. Jos tilanteeseen pääsisi aikuinen, että muista mikä oli kiukun kesytys keino, niin sitten voisi auttaa, mutta niissä tilanteissa yksin ne keinot usein katoavat. ”.. (Opettaja D)

..On ehkä ikäisille tyypillistä, että on oppilaita, joilla on taito asettua toisen asemaan, mutta on paljon oppilaita, jotka näkevät monet asiat vaan omasta näkökulmasta, mikä on ikäkaudelle hyvin tyypillistä. Kyllähän se näkyy, että monen on hankala ymmärtää, että miksi toinen olisi jostain toista mieltä ja ymmärtäisi, että sekin on ihan okei, että on erilaisia mielipiteitä. .. (Opettaja C)

5.3 Hyvinvointi ja luokkahenki

Haastattelun kolmantena sekä viimeisenä teemana on hyvinvointi ja luokkahenki. Haastattelukysymykset liittyvät siihen, miten Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit edistävät tai heikentävät luokan hyvinvointia. Haastateltavat toivat esille erilaisia näkemyksiä hyvinvointiin ja

luokkahenkeen liittyen. Haastateltavilla oli yhtenevä näkemys siitä, että Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit edistivät luokan hyvinvointia ja luokkahenkeä.

Haastateltavat kertoivat, että Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit edistivät luokan hyvinvointia siten, että luokissa uskallettiin keskustella avoimemmin. Luottamuksellisen ja myönteisen ilmapiirin syntyminen lisäsi luokkahenkeä sekä edisti ryhmän keskinäisiä suhteita. Haastateltavat kertoivat, että oppilaiden ja opettajan välinen kommunikointi voi muodostua herkemmäksi ja myös epätyypillisistä aiheista saattaa syntyä keskusteluita. Avoimen keskusteluyhteyden syntyminen mahdollisti myös oppilaiden välille uusia kaverisuhteita. Haastateltavat toivat esiin, että tunnelma luokassa oli vapautuneempi sekä ystäväporukoiden rajat hälventyivät. Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit edistivät luokan hyvinvointia siksi, että aiheet ja teemat nousivat esille oikean elämän esimerkeistä. Arkiset aiheet tekevät Hyvän mielen taitomerkin oppitunneista merkityksellisiä sekä kaikkia koskettavia. Haastateltavat toivat ilmi myönteiset kokemukset liittyen tunnetila harjoituksiin sekä toisten ihmisten kohteluun liittyviin aihepiireihin. Materiaaleja hyödynnettiin soveltamalla niitä arjen moninaisiin tilanteisiin.

Haastateltavat kertoivat kokevansa Hyvän mielen taitomerkin edistävän luokan hyvinvointia. Myönteisiä hyvinvointia lisääviä vaikutuksia ilmeni juuri tunne- ja vuorovaikutus harjoitusten myötä. Haastateltavat kertoivat ajattelevan, että säännölliset Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit ovat vaikutuksiltaan hedelmällisempiä myös oppilaille. Haastateltavien kertomuksen mukaan oppilaatkin näkevät, että taitomerkin aiheisällöt sekä mielenterveys- ja hyvinvointitaidot ovat tärkeitä elämäntaitoja, joilla on paikkansa peruskoulun opetussuunnitelmassa. Haastateltavat kertoivat, että teemojen läpikäyminen koko luokan kesken koetaan tärkeänä, sillä usein teemoista saatetaan keskustella vain yksittäisten oppilaiden kanssa. Haastateltavat ajattelevat kertoman mukaan yhteisöllisen ja vuorovaikutuksellisen toiminnan edistävän koko luokan toimintaa ja hyvinvointia.

Hyvän mielen taitomerkin oppitunnin mahdolliset heikentävät tekijät tai näkemykset hyvinvointia mahdollisista heikentävistä tekijöistä nostattivat haastateltavien kesken erilaisia näkemyksiä esille aineistossa.

” On hedelmällisempää, että siihen käyttää tuollaisen pidemmän ajan ja sitten ne oppilaatkin kokevat, että tässä on ehkä joku pointti, kun ne ovat tällaisia isompia kokonaisuuksia, että ne eivät vaan tule niinku tiettyinä huomautuksena. Ja useinhan tällaista keskustelua käy niinku yksittäisten oppilaiden kanssa, että nyt tässä toimit väärin. Hyvä, että koko luokkana pohditaan samoja teemoja, sillä se edistää luokan toimintaa samalla.” (Opettaja C)

..” Huomasin tunnin jälkeen luokalla, kun ne on ollut semmoisia, että tahtoo mennä vähän tietyissä porukoissa, että heti kun oli ollut se tunti niin seuraavalla tunnilla, ne työskentelivät sitten eri pariin kanssa. Olin just silleen, että hei tähän oli se tarkoitus. Tehdään semmoisia harjoituksia, jossa ollaan kaikki yhdessä leikkimässä jotakin leikkiä, koska siinä vapautuu tunnelma just ja ei ole enää ne kaveriporukoiden väliset rajat niin näkyvillä.” .. (Opettaja A)

Haastattelun viimeinen osio hyvinvointi ja luokkahenki sisälsi kysymyksen ”Miten Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit heikentävät luokan hyvinvointia?” Haastateltavat eivät kertoneet heikentäviä vaikutuksia suoranaisesti, mutta he toivat ilmi muutamia tärkeitä seikkoja liittyen Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaalin käyttöön ja opetukseen liittyen.

Haastateltavat kertoivat, että keskeisiksi tekijöiksi nousivat Hyvän mielen taitomerkin oppituntien suunnitelmallisuus, ennakointi sekä teemojen alustus, jotta voidaan välttyä ahdistuksen tai epämukavien tunteiden herättämiseltä. Haastateltavat kertoivat teemojen olleen sisältöltään moninaisia ja osa oppilaista saattoi kokea ne henkilökohtaisina. Hyvän mielen taitomerkin teemoja ovat esimerkiksi seksuaalisuus sekä kehollisuus. Haastateltavat kertoivat, että oppimateriaaleihin tutustumista pidetään tärkeänä.

..” Onhan siellä aiheita mitä ei nyt ihan tosta voi ottaa. Esimerkiksi fyysisten rajojen asettaminen. Voi olla, että pitää alustaa tunteja jollain aiheella vähitellen riippuen luokasta ja ryhmästä, ketä opettaa. Kannattaa olla tutustunut, että mitä siellä on ennen kuin aloittaa opettaa. Ei ole mitään mikä heikentäisi luokan hyvinvointia, mutta niin kuin opetuksessa aina pitää olla valmistautunut mitä tulla tupsahtaa ennen kuin niitä näyttää. ”.. (Opettaja A)

Haastateltavat kertoivat muutamia yksittäistapauksia liittyen Hyvän mielen taitomerkin oppitunteihin. Haastateltavien mukaan teemat olivat olleet seksiin ja seksuaalisuuteen liittyviä ja osa oli uskontotaustansa vuoksi kokenut, että opettajan ei ole soveliasta puhua heille kyseisistä aihepiireistä. Haastateltavat kokivat, että aiheisiin tutustuminen on tällaistenkin tilanteiden kannalta tärkeää.

..” Teemana oli turvallisin mielin kehossani. Siinä oli seksiin ja seksuaalisuuteen liittyviä aiheita. Koen, että monet esimerkiksi uskontotaustan vuoksi koki, että puhutaan aiheista mistä minä naisena en saisi puhua tai puhuminen yleisesti on kielletty. Se ei liity niinkään muihin asioihin. Seksiin liittyvät asiat, niin joillekin saattaa olla uskonnollisen näkemyksen vuoksi sellaisia, että he kokevat, että tällaisesta ei pitäisi puhua. Niin ehkä yksittäisten oppilaiden kohdalla he kokivat jonkun näköistä ahdistusta”.. (Opettaja C)

Haastateltavat kertoivat yksilöllisiä eroja liittyen osallisuuteen ja aktiivisuuteen luokassa. Haastateltavat kertoivat ajattelevan, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu tuskin heikentää hyvinvointia, mutta vahvaluonteiset omaa mielipidettä ajavat oppilaat voivat aiheuttaa kiistaa luokan kesken esimerkiksi mielipideasioissa. Aremmat ja hiljaisemmat oppilaat saattoivat kokea vahvaluonteisten oppilaiden ilmaisutavan epämukavana. Haastateltavien mukaan saattoi olla tilanteita, joissa heille ei jäänyt tilaa ilmaista itseä ja omaa näkemystä asioista, jos luokassa oli tyypillistä ottaa kantaa yleisellä tasolla mielipiteisiin tai korjata toisen sanomaa.

Haastateltavat nostivat esille suomea toisena kielenä puhuvat oppilaat, joille voisi jäädä Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilta väärinkäsityksiä, kun kielellinen ymmärrys ei ollut vielä niin hyvää ja kehittynyttä. Haastateltavat kertoivat näkökulmia liittyen aiheiden ja teemojen henkilökohtaisuuteen sekä vieraaseen oppilasryhmään ja ympäristöön liittyen. Hyvän mielen

taitomerkin oppitunnit voisivat heikentää luokan hyvinvointia, jos oppilaat ovat toisille vieraita ja aiheet ovat liian henkilökohtaisia ja yksityisiä keskusteltavaksi. Haastateltavat kertoivat, että mitä tutumpia oppilaat ja opettajat ovat keskenään, sitä helpompi on ilmaista itseään sekä osallistua luokan yhteiseen keskusteluun. Säännölliset Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit harjoittivat ja vahvistivat osaltaan vuorovaikutus- ja keskustelutaitoja haastateltavien kertoman mukaan.

5.4 Kehittämisehdotukset

Kehittämisehdotuksia liittyen Hyvän mielen taitomerkin opetusaineistoon ilmeni haastateltavien kertomana muutamia. Vastaukset liittyivät lähinnä Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston käytön helpottamiseen ja materiaalin selkeämpään ulosantiin. Haastateltavat näkivät teemoihin liittyvän teorian tukevan oppituntien opetusta ja sen lisääminen nähtiin tarpeellisena. Oppimateriaalin harjoitukset liittyen tunnetaitoihin, kuten itsetuntoon ja minäkuvaan kaipaivat enemmän teoriaa tukemaan kokonaisuutta. Tunteidensäätelyyn liittyvä teoriaosuus saisi lisävahvistusta defenseihin pohjautuvasta tiedollisesta informaatiosta. Uniin liittyvässä teemaosuudessa unen vaiheiden teoria tukisi opettajan työskentelyä myönteisesti. Teemoja ja käsitteitä tulisi määritellä tarkemmin sekä syvällisemmin, jotta ne helpottaisivat ymmärrystä sekä tiedon sisäistämistä. Kattava teoriatausta auttaisi edistämään aiheiden sisällöllistä sekä tavoitteellista ymmärrystä.

..”Joissakin aiheissa teoriasisältöä voisi olla vähän enemmän. Myös oppitunneissa voisi ehkä olla vähän sitä teoriaa tukemassa opetusta enemmän. Sitten niistä harjoituksista, että siellä voisi olla vähän syvällisemmän avattu niitä asioita. Se on ainut parannusehdotus mitä mulla nyt on tullut mieleen. ”.. (Opettaja A)

Hyvän mielen taitomerkin opetusaineisto on jaoteltu teemoittain ja materiaalin käytön helpottamiseksi toivottiin toisenlaista nimikointia. Otsikoissa ei tullut ilmi aihepiirien sisältämät tehtävätyypit ja niihin toivottiin selkeämpää määrittelyä. Tehtävätyyppien selkeämpi otsikointi edistäisi opettajien työtä ja helpottaisi Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston käyttöä.

.. ”Minun mielestäni on tärkeää, että siellä olisi monipuolisesti tehtäviä. Vähän niitä tehtävätyypeittäin jaoteltuja, koska ryhmät ovat niin erilaisia, että se mikä toimii toiselle hyvin niin ei välttämättä toimi jollekin toiselle luokalle. Selkeämpi jaottelu, että voisi otsikossa jo ilmaista, että onko kyse niinku leikeistä, pohdiskelu vai kirjoittamistehtävistä. Helpottaisi suunnittelua, kun olisi lajiteltu myös tehtävätyypin mukaan. Voisi jotenkin selkeämmin lisätä, että minkä tyyppisiä tehtäviä on missäkin ”.. (Opettaja C)

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat: Miten Hyvän mielen taitomerkki toimii opettajien näkökulmasta peruskouluissa? Miten Hyvän mielen taitomerkki edesauttaa oppilaiden ja opettajien hyvinvointia?

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin Hyvän mielen taitomerkin toimivuutta peruskoulun opettajien näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Hyvän mielen taitomerkin toimivuudesta, materiaalin käyttökokemuksista sekä opettajien näkemyksistä oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoihin, kouluhyvinvointiin ja luokkahenkeen liittyen. Tavoitteena oli tiedon tuottaminen toimeksiantajalle Mieli Ry:lle sekä Pukinmäenkaaren ja Porolahden peruskouluille. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen tavoitteena oli taustoittaa yhteiskunnallisesti merkittävän aiheen kouluhyvinvoinnin sekä siihen vaikuttavien tekijöiden vaikutusta lasten ja nuorten hyvinvointiin. Teoreettinen viitekehys tuki teemahaastattelua sekä Hyvän mielen taitomerkin opetusaineistoa tarkastelemalla hyvinvointi- ja mielenterveystaitoja, vuorovaikutusta osana oppimista, positiivista pedagogiikkaa, peruskoulun säädöksiä sekä muita tärkeitä kouluhyvinvointia edistäviä tekijöitä. Hyvinvointi- ja mielenterveystaidot kuuluvat osaksi opetussuunnitelmää.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että Hyvän mielen taitomerkin oppimateriaali toimii myönteisenä osana opetussuunnitelmaa helppokäyttöisyytensä sekä runsaan valmismateriaalin takia. Materiaalit koettiin haastateltavien opettajien kesken helposti lähestyttävänä, selkeinä sekä arjen toimintaan sopivina. Useimmissa vastauksissa nousi esille opetusaineiston soveltava käyttö oppituntien alustamisessa, johdattelussa ja päättämisessä. Materiaalin soveltaminen oppiaineiden tueksi koettiin toimivaksi menetelmäksi opetuksen osalta. Hyväksyvän ja myönteisen luokkailmapiiirin kehittyminen, avoimen ja luottamuksellisen keskusteluyhteyden syntyminen, toisten vertaisten huomioiminen sekä kaverisuhteiden hälvenneet rajat kertoivat sosioemotionaalisten taitojen vahvistumisesta Hyvän mielen taitomerkin oppituntien myötä. Tuloksista voi tehdä johtopäätöksiä Hyvän mielen taitomerkin oppituntien vaikutuksista sosioemotionaalisiin taitoihin sekä kouluhyvinvointiin liittyen. Tulosten perusteella voidaan todeta, että oppilaiden sosioemotionaaliset taidot ovat kehittyneet juuri näillä osa-alueilla Hyvän mielen taitomerkin oppituntien myötä.

Durlakin ym. (2011) meta-analyysin tulokset osoittavat, että sosioemotionaaliset taitojen kehittymiseen tarvitaan vuorovaikutustilanteita toisten vertaisten kanssa. Meta-analyysin tulokset tukevat johtopäätöstä siitä, että Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit ovat kehittäneet oppilaiden sosioemotionaalisia taitoja, sillä harjoituksia on tehty oppilasryhmän kesken ja tulokset ovat nähtävissä konkreetian tasolla oppilaiden keskinäisissä suhteissa ja vastavuoroisessa toiminnassa. Avoimen vuorovaikutuksen, hyväksyvän ilmapiirin ja empatian taidot ovat kehittyneet opettajien havaintojen mukaan Hyvän mielen taitomerkin oppituntien myötä.

Hanna-Kaisa Hyppösen (2017) pro-gradu tutkielman tulosten mukaan oppilaiden sosiaalinen kompetenssi kehittyi ryhmässä toimimisen myötä. Tulokset ovat meta-analyysissä sekä pro-gradu tutkielmassa yhteneviä tämän opinnäytetyön tulosten kanssa. Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit ovat tulosten mukaan kehittäneet oppilaiden sosiaalista kompetenssia, eli ryhmässä toimimista sekä toisten oppilaiden huomiointia.

Sosiaalinen kompetenssi tarkoittaa kykyä solmia ihmissuhteita ja ylläpitää niitä. (Junttila 2010, 33-52.) Opinnäytetyön tuloksissa voi nähdä sosiaalisen kompetenssin kehittymistä, mikä näkyy oppilaiden välisten sosiaalisten suhteiden syventymisenä Hyvän mielen taitomerkin oppituntien myötä. Sosiaalisten suhteiden syventymiseen vaaditaan sosiaalisia taitoja, mitkä ovat yksi sosiaalisen kompetenssin osa-alueista. Boon-Falleurin ym. (2022) tutkimustulokset osoittavat, että sosioemotionaalisten taitojen opettaminen kouluissa on yhteydessä hyvinvointia edistäviin elämänvalintoihin sekä toimintaan. Opinnäytetyön tulokset ilmentävät samansuuntaisia viitteitä siitä, että Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit ovat edistäneet oppilaiden ja opettajien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Myönteisen sekä kannustavan ilmapiirin kehittyminen luokassa Hyvän mielen taitomerkin oppituntien myötä on edistänyt luokkahenkeä myönteisesti sekä oppilaiden ja opettajien hyvinvointia.

Aiempien tutkimusten perusteella kouluhyvinvointiin ovat vaikuttaneet sosiaaliset suhteet, toimivat työskentelytavat sekä hyvä luokkahenki. Koulumenestys- ja hyvinvointi vaativat toimeentuloa itsensä, mutta myös muiden vertaisten kanssa. Opetuksen tavoitteena on tukea yksilön kasvua kohti ihmisyyttä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 7-15.) Tämän opinnäytetyön tulokset Hyvän mielen taitomerkin hyvinvointia edistävästä vaikutuksista oppilaiden välisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä luokkahenkeen tukevat aiempaa käsitystä siitä, että kouluhyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi sosiaaliset suhteet.

Laura Orhasen ja Sallamari Virtasen (2020) opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan Hyvän mielen koulu koettiin oppilaiden osalta myönteisenä. Ryhmätehtävät nousivat esille mielekkäinä ja kaverisuhteiden nähtiin edistävän hyvinvointia. (Orhanen & Virtanen 2020, 25.) Opinnäytetyön haastatteluosiosta TEEMA 3 Hyvinvointi sekä luokkahenki nousi samansuuntaisia vastauksia opettajien havainnoimina. Oppilaiden kokemukset Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilta opettajien havainnoimina ovat olleet positiivisia. Oppilaat ovat lisäksi osoittaneet opettajalle arvostusta hyvinvointi- ja mielenterveysopetukseen liittyen.

Milla Korppi-Tommolan (2015) pro gradu tutkielman tulosten mukaan opettajien näkemykset alakouluun järjestettävästä mielenterveystaidot hankkeesta olivat positiivisia. Tuloksista nousi esille myös mielenterveystaitojen opettaminen osana muita oppiaineita, mikä oli yhteneväinen tämän opinnäytetyön tulosten kanssa. Tunteiden nimeäminen sekä konflikti tilanteiden käsittely nousivat esille mielenterveys koulutuksen myönteisinä vaikutuksina Korppi-

Tommolan (2015) tutkielmassa. Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille opettajien näkemys oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisestä Hyvän mielen taitomerkin oppituntien myötä. Yhtenä keskeisenä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvänä kehityskohteena pidettiin tunteiden nimeämisen taitoa.

Jaana Ahokas-Heikkisen (2017) pro gradun tuloksista käy ilmi, että yhteisöllisyys sekä sosiaaliset suhteet nousevat kaikista vaikuttavammaksi tekijäksi kouluhyvinvointia tarkastellessa. (Ahokas-Heikkinen 2017, 30.) Opinnäytetyön tulokset Hyvän mielen taitomerkin hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta vuorovaikutussuhteissa sekä luokkatasolla tukevat aiempaa päätelmää siitä, että kouluhyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi sosiaaliset suhteet.

7 Pohdinta

Merkityksellisin opinnäytetyön tulos oli myönteiseksi nousseet kokemukset Hyvän mielen taitomerkin opetusaineistoon liittyen sekä konkreettiset kehitysehdotukset aineiston käytön edistämiseksi. Opetusaineisto keräsi positiivista palautetta opettajien, oppilaiden sekä huoltajien osalta haastateltavien kertoman mukaan. Kehitysehdotuksia opetusaineistoon liittyen ilmeni muutamia. Vastaukset liittyivät Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston käytön helpottamiseen. Haastateltavat näkivät teemoihin liittyvän teorian lisäämisen tarpeellisena. Materiaalin käytön helpottamiseksi toivottiin toisenlaista nimikointia. Otsikoissa ei tullut ilmi aihepiirien sisältämät tehtävätyypit ja niihin toivottiin selkeämpää määrittelyä.

Toimeksiantajina piti alun alkaen olla Pukinmäenkaaren peruskoulu sekä Porolahden peruskoulu, mutta suunnitelman edetessä yhteistyö tiivistyi MIELI Suomen Mielenterveys Ry:n kanssa ja heistä tuli toimeksiantajia tälle opinnäytetyölle. Mieli Ry vahvasti osaltaan työelämälähtöistä tarvetta opinnäytetyön toteutukselle. Haastattelurunkoa muokattiin työelämälähtöisiä tarpeita tukemaan, sillä Mieli Ry on lanseerannut Hyvän mielen taitomerkin opetusmateriaalin.

Opinnäytetyön alkuperäisenä suunnitelmana oli haastatella kuutta yläasteen opettajaa Pukinmäenkaaren peruskoulusta. Idea opinnäytetyön aiheesta sai alkunsa työelämälähtöisestä tarpeesta, joka nousi peruskoululta. Kohderyhmän koko muuttui suunnitelman edetessä, sillä otanta oli ajateltua pienempi. Haasteita ilmeni opettajien saamisessa sekä osallistumisessa opinnäytetyöhön. Opinnäytetyöhön osallistui lopulta neljä opettajaa Helsingin peruskouluista. Kaksi opettajista olivat ala-asteen luokanopettajia sekä toiset kaksi yläasteen aineenopettajia, mikä tuki tutkimuskysymyksiä. Haastatteluissa ilmeni luokanopettajien sekä aineenopettajien näkökulmien erot liittyen Hyvän mielen taitomerkin käyttöön sekä työnkuvaan liittyen. Aineenopettajat kokivat Hyvän mielen taitomerkin aihepiirit ja materiaalin omasta

osaamisesta poikkeavana, mutta valmismateriaali sai heiltä myönteistä palautetta. Eroavaisuuksia ilmeni havainnoissa liittyen oppilaiden osallisuuteen ikäryhmittäin, kun kyseessä ovat alkuopetuksen sekä yläkoulun opettajat. Alkuopetuksessa oppilaat tuntuivat osallistuvan aktiivisemmin sekä avoimemmin Hyvän mielen taitomerkin oppitunneille, kun taas yläluokan oppilaat saattoivat olla sulkeutuneempia ja jokseenkin pidättäytyväisempiä. Tuttu oppilasryhmä sekä alustavat tehtävät kannustivat oppilaita osallistumaan harjoituksiin ja ne olivat todettu toimiviksi tulosten perusteella. Alkuopetuksen oppilaat lähtivät toiminnallisiin ja liikkuvuutta edistäviin harjoituksiin herkemmin mukaan sekä osallistuivat henkilökohtaisella tasolla keskusteluun luokassa. Muutamia oppilaita löytyi kaikista ikätasoista, jotka ihmettelivät Hyvän mielen taitomerkin oppitunteja sekä joille tunne- ja vuorovaikutus asiat olivat vieraampia. Havainto herätti keskustelua kasvuympäristön ja kodin vaikutuksista lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyen.

Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvä teema keräsi vähiten vastauksia ja tulin johtopäätökseen, että osio oli haastattelukysymyksiltään haastava ja epäselkeä. Haastattelukysymykset liittyivät oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvuuksiin ja puutteisiin Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla. Haastateltavat A-D olivat opettaneet oppilaita kaikki eri aikajaksoilla, joten syvällisempää tietämystä ja huomioita liittyen tunne- ja vuorovaikutustaitoihin oli vaikea muodostaa. Kaveri- ja empatiataidot, kyky ilmaista mielipiteitä ja ottaa kantaa nousivat aineistosta esille tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvuuksia pohdittaessa. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen puutteita oli vaikea sanallistaa ja ilmentää ryhmätasolla, sillä puutteet saattoivat liittyä yksittäisten oppilaiden osallistumattomuuteen tai kyvyttömyyteen ilmaista itseä ryhmän läsnä ollessa. Teema herätti keskustelua oppilaiden temperamentin sekä persoonallisuuden eroissa, jotka vaikuttavat esimerkiksi eroihin sosiaalisessa aktiivisuudessa, ujoudessa ja avoimuudessa.

Teoriatausta avasi opetussuunnitelman sekä peruskoulun toimintaa ohjaavia lakeja ja säädöksiä. Tietoisuutta syvennettiin tutustumalla positiiviseen kasvatukseen, kouluhyvinvointiin, mielenterveys- ja hyvinvointitaitoihin sekä vuorovaikutukseen osana oppimista ja opetusta. Teoreettiseen viitekehukseen tutustuminen oli opinnäytetyön aikaa vievin osuus. Viitekehys avasi hyvinvointi- ja mielenterveystaitojen tärkeyttä ja toteutumista suomalaisessa peruskoulujärjestelmässä.

Haastattelut toivat uusia näkökulmia Hyvän mielen taitomerkin käyttökokemuksista sekä kehitysehdoista. Haastattelut olivat kaikista tuottoisin osuus opinnäytetyössä ja ne etenivät luontevasti. Haastateltavien persoonalliset ilmaisutavat elävöittivät opinnäytetyön tuloksia. Aiempia tutkielmia, tutkimuksia ja väitöskirjoja kouluhyvinvointiin sekä hyvinvointi- ja mielenterveystaitojen opetukseen peruskouluissa löytyi suhteellisen paljon, mutta mikään aiemmista tutkielmista tai väitöskirjoista ei suoranaisesti keskittynyt Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston toimivuuden tutkimiseen ylä- ja ala-asteen opettajien näkökulmasta

peruskouluissa. Väitöskirjat, tutkimukset ja tutkielmat tukivat opinnäytetyön tuloksia, jossa keskityttiin kouluhyvinvointiin sekä oppimiseen vaikuttaviin tekijöihin. Kouluhyvinvointiin sekä mielenterveys- ja hyvinvointitaitoihin liittyvää kirjallisuutta ja teoriaa löytyi kattavasti. Tutkimusaineiston riittävyys nousi esille, sillä haastateltavia oli vain neljä. Toisaalta kvalitatiivinen lähestymistapa korostaa kokemuksellisuutta ja yksilön näkökulmaa. Tutkimustulosten validiteettia ja luotettavuutta pohdittiin pienen otannan näkökulmasta.

Tutkimustulokset osoittivat, että opinnäytetyön tutkimusmenetelmien luotettavuus eli validiteetti toteutuu. Validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa tarkastellaan ja tutkitaan sitä aihetta, mitä on luvattu tutkittavan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162-163.)

Tutkimuskysymykset vastaavat opinnäytetyön tuloksiin ja ne kulkevat linjassa aineiston ja teoriataustan kanssa. Haastattelukysymykset oli suunniteltu siten, että ne vastaisivat monipuolisesti tutkimuskysymyksiin.

Teemahaastattelu mahdollisti syvällisemmän katsauksen kouluhyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin sekä mielenterveys- ja hyvinvointitaitoihin Hyvän mielen taitomerkin lisäksi opettajan tulokulmasta tarkasteltuna. Etäyhteydellä sekä videoimalla nauhoitettu haastattelu mahdollisti aineiston tarkastelun sekä toiston, mikä lisää oikeanlaisten johtopäätösten ja tulkintojen muodostamista. Haastattelujen toteuttaminen kasvotusten olisi kuitenkin mahdollistanut aidon vuorovaikutuksen sekä ilmeiden ja eleiden tarkastelun. Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä, mutta vastaisuudessa toteuttaisin ne kasvotusten. Laajentaisin myös otannan kokoa vastaisuudessa, jos minun olisi määrä toteuttaa työ uudestaan. Tutkimustulokset voisivat täten olla monipuolisempia ja luotettavampia. Toistettavuutta voisi tarkastella eri näkökulmista, jos otanta olisi suurempi, sillä tämän opinnäytetyön tulosten toistettavuus perustuu vain kohderyhmän laajuudelle.

Haastatteluissa nousee ilmi yhtenevät näkemykset Hyvän mielen taitomerkin myönteisistä käyttökokemuksista sekä materiaalin monipuolisuudesta aihe- ja tehtäväkokonaisuuksittain. Opinnäytetyön luotettavuuden toteutumista on kuvattu useassa kappaleessa ja se elää mukana läpi koko opinnäytetyö prosessin. Opinnäytetyön luotettavuuden toteutumista on kuvattu Hyvän tieteellisen käytännön perusteita huomioiden.

Aineiston luotettavuutta on tarkasteltu kylläntymisen tulokulmasta ja voidaan havaita, että opinnäytetyön tuloksissa ilmenee toistoa haastateltavien vastausten osalta. Aineiston otanta on ollut täten riittävä, sillä tutkimuskysymyksiin on saatu vastaukset ja niistä voi havaita toistettavuutta.

Aineistossa ilmeni paljon yhtäläisyyksiä, mutta myös pieniä poikkeuksia ja eroavaisuuksia. Eroavaisuudet tekivät aineiston analysoinnista ja raportoinnista mielekkään, sillä ne pitivät sisällään erilaisia huomioita ja yksityiskohtia. Analysoitavaa aineistoa oli noin viiden sivumäärän verran. Haastattelujen litteroinnin sekä aineiston analysoinnin aikana esitettiin muutamia

tarkentavia kysymyksiä sähköpostiviestin muodossa, sillä opettajien kanssa oli sovittu, että heihin voi olla yhteydessä, jos tarkennuksille tai lisätiedoille ilmenee tarvetta. Lisäkysymykset avasivat aihetta syvällisemmin ja ne auttoivat aineiston analysointia. Kehitysehdotuksia nousi muutamia Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston teoriataustaan sekä tehtävätyyppien johdonmukaiseen asetteluun liittyen. Kehitysehdotukset käyttäjänäkökulmasta ovat informatiivisesti arvokkaita.

Teoriaa ja luovuutta yhdistelemällä aineistoa voi kehittää monipuolisemmaksi sisällöllisesti. Sisällön sujuva löytäminen sekä tehtävätyyppien selkeämpi jaottelu toisivat aineistolle lisäarvoa. Opinnäytetyön tulokset ovat monipuolisia, sillä suurin osa tiedonantajista on työskennellyt eri ikäryhmien- ja luokkien kanssa. Tulokset ovat hyödynnettävissä toimeksiantajan Mieli Ry:n Hyvän mielen taitomerkin kehittämisessä käyttäjäystävällisemmäksi sekä yleisellä tasolla mielenterveys- ja hyvinvointitaitojen opettamisessa. Opettajat voivat hyödyntää kollegoiden suosimia harjoitteita omassa työssään. He voivat vastaanottaa neuvoja Hyvän mielen taitomerkin materiaalin sekä oppiaineiden soveltamiseen käytännön työssä. Suosituksia toimivista harjoituksista ja teemoista voi ottaa valtakunnallisesti käyttöön oppiasteittain. Oppitunteihin ja teemoihin johdattelevat sekä alustavat tehtävät voivat edesauttaa Hyvän mielen taitomerkin oppituntien järjestämistä sekä opettajien suunnittelu- ja valmistelutyötä.

Opinnäytetyö suunnitelma eteni aikataulun mukaisesti. Ajatus valmistumisesta oli alussa vuoden 2020 loppupuolella, mutta opinnäytetyön teko pidentyi vuoden 2023 keväälle. Tutkimusluvan odottaminen ja suunnitelmien muutokset veivät ajallisia resursseja. Opinnäytetyön työstäminen pidemmällä aikavälillä antoi mahdollisuuden tarkastella työtä etäältä, mikä synnytti oivalluksia ja antoi mahdollisuuden tutustua teoreettiseen viitekehykseen syvällisemmin.

Opinnäytetyön tuloksia esiteltiin Mieli Ry:n toimesta heidän henkilöstöllensä maanantaina 23.01.2023 Power Point esityksen muodossa ja työ keräsi kiitosta. Seksuaalisuuteen liittyvät tulokset olivat etenkin herättäneet keskustelua. Opinnäytetyötä esitellään myös Pukimäenkaaren peruskoululla Mieli Ry:n toimesta opettajille, jotka kaipaavat tukea Hyvän mielen taitomerkin opetusaineiston käyttöön liittyen.

Lähteet

Painetut

Eskola, J., Suoranta, J. (toim) 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, Viitattu 19.09.2022.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki. Viitattu 27.11.2022.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Viitattu 27.11.2022

Lahtinen, A., Rantanen, J., 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. PS-Kustannus. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu. Viitattu 31.10.2022.

Leinonen, T., Mäkelä, M. 2022. Hyvän oppimisen tilat. PS-Kustannus. Viitattu 08.02.2023.

Niemi, H., Multisilta, J. 2014. Rajaton luokkahuone. Jyväskylä: PS-Kustannus. Juva: Bookwell Oy. Viitattu 08.02.2023.

Savolainen, H., Vilkkö, R., Vähäkylä, L., 2017. Oppimisen tulevaisuus. Gaudeamus. Viitattu 31.10.2022.

Talvio, M., Klemola, U., 2017. Toimiva vuorovaikutus. PS-Kustannus. Juva:Bookwell Digital. Viitattu 31.10.2022.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. (toim) 2018. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 18.09.2022.

Tiittula, L., Ruusuvuori, J. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino. Viitattu 27.11.2022.

Uusikylä, K. 2020. Lahjakkuus. PS-Kustannus. Viitattu 08.02.2023.

Valli, R. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 01.12.2022.

Vilkkä, H. (toim) 2021. Näin onnistut oppinäytetyössä. Jyväskylä: PS Kustannus. Viitattu 18.09.2022.

Sähköiset

Aalto-Setälä, T., Huikko, E. Et al 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. THL: Ohjaus 6, 2020. Viitattu 27.11.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Ahokas-Heikkinen, J. 2017. Kouluhyvinvointi on monen tekijän summa. Koulu yhteisön aikuisten näkemyksiä kouluhyvinvoinnista. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 30.11.2022. [URN:NBN:fi:juu-201712184745](https://urn:nbn:fi:juu-201712184745). <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56386/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajuu-201712184745.pdf>

Ahtiainen, R., Asikainen M-S., Heikonen, L., Hienonen, N., Hotulainen, R., Lindfors, P., Lindgren, E-P., Lintuvuori, M., Kinnunen, J., Koivuhovi, S., Myöhänen, A., Oinas, S., Rimpelä, A., Vainikainen, M-P., Wallenius, T-J., Mergianian, C. 2021. Koulunkäynti, opetus ja hyvinvointi koulu yhteisössä koronapandemian aikana. Tuloksia kevään aineistonkeruusta. Väliraportti syksy 2021. Helsingin Yliopisto. Tampereen yliopisto. Helsinki. Viitattu 23.12.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/337907/2021_Koulunk_ynti_opetus_ja_hyvinvointi_koulu yhteis_ss_koronaepidemian_aikana_v_liraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ahtola, A. (toim) 2016. Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. E-kirja. Jyväskylä: PS Kustannus. s. Vii-tattu 14.09.2022.

Appelqvist-Schmidlechner K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E., Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan. Suomen lääkirlehti. *Finlands läkartidning*. 24/2016(71):1759-1764. Viitattu 27.11.2022. https://www.researchgate.net/publication/304022520_Mita_on_positiivinen_mielenterveys_ja_kuinka_sita_mitataan

Boon-Falleur, M., Bouguen, A., Charpentier, A., Algan, Y., Huillery, E., Chevallier, C. 2022. Simple questionnaires outperform behavioral tasks to measure socio-emotional skills in students. *Scientific reports* 12. Article number: 442. Viitattu 19.12.2022. <https://www.nature.com/articles/s41598-021-04046-5>

Campion, J. 2019. Public mental health. Evidence, practice, and commissioning. Royal Society for public health. Viitattu 14.12.2022. <https://www.rsph.org.uk/static/uploads/b215d040-2753-410e-a39eb30ad3c8b708.pdf>

Campion, J., Bhui, K., Bhugra, D. 2012. European psychiatric association (EPA) guidance on prevention of mental disorders. *European psychiatry* 27 (2012) 68-80. Original article. Viitattu 14.12.2022. <http://www.europsy.net/app/uploads/2013/11/campion.pdf>

Duodecim 2001. Koululaisten terveys. Suomalainen lääkiriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. Viitattu 7.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92681#s4>

Durlak, J-A., Taylor, R-D., Dymnicki, A-B., Weissberg, R-P., Schellinger, K-B. 2011. The impact of enhancing students social and emotional learning: A Meta analysis of school based universal interventions. *Child Development Journal*. Volume 82, Number 1. Viitattu 19.12.2022. https://www.researchgate.net/publication/49807966_The_Impact_of_Enhancing_Students%27_Social_and_Emotional_Learning_A_Meta-Analysis_of_School-Based_Universal_Interventions

Finlex 1991. Asetus lapsen oikeuksia koskevan yleissopimuksen voimaansaattamisesta sekä yleissopimuksen eräiden määräysten hyväksymisestä annetun lain voimaantulosta. Viitattu 27.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>

Finlex 2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Lain tarkoitus 2§. Viitattu 10.09.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidm45949345142624>

Helenius, J., Kivimäki, H., Hietanen-Peltola, M. Työpöytä 54/2022. THL: Perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaiden kokemuksia kouluarjesta. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Viitattu

27.11.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145560/URN_ISBN_978-952-343-988-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Helsingin Kaupunki 2022. Helsingin peruskoulut. Porolahden peruskoulu. Viitattu 04.10.2022. <https://www.hel.fi/peruskoulut/fi/koulut/porolahden-peruskoulu/>

Helsingin Kaupunki 2022. Helsingin peruskoulut. Pukinmäenkaaren peruskoulu. Viitattu 10.09.2022. <https://www.hel.fi/peruskoulut/fi/koulut/pukinmaenkaaren-peruskoulu/ajan-kohtaista/>

Helsingin Yliopisto 2022. Kielijelppi. Nonverbaalinen viestintä. Viitattu 21.11.2022. <https://blogs.helsinki.fi/kielijelppi/nonverbaalinen-viestinta/>

Hyppönen, H-K. 2017. ”Meille on tullu varmaan vähemmän nyt riitoja kavereitten kaa.” Neljäsluokkalaisten oppilaiden ja heidän opettajien kokemuksia sosiaalisen kompetenssin kehittämisestä alakoulussa. Pro-gradu tutkielma. Viitattu 08.12.2022. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63284/VALMIS_LOPUL_GRADU_nettiin.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Junttila, N. 2010. 2. Sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys koululaisilla, 33-52. Viitattu 10.09.2022. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101778/Joronen_Koski_Tunne_ja_sosiaalisten_taitojen.pdf?sequence=1

Kallio, K-P., Ritala-Koskinen, A., Rautanen, N. 2016. Missä lapsuutta tehdään? Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 106. Viitattu 28.12.2022. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/missa_lapsuutta_tehdaan.pdf

Kerola, K., Kujanpää, S., Kallio, A., 2021. Tunteesta tunteeseen- Ihmisielen tarinat kuvin ja sanoin. Harjoituskirja. Opetushallitus. Viitattu 26.11.2022. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Keyes, C. 2005. Mental illness and/or Mental health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. Journal of Consulting and Clinical psychology 2005, Vol 73, No 3. 539-548. Emory University. Viitattu 19.09.2022. [file:///C:/Users/Minja/AppData/Local/Packages/microsoft.windowscommunicationsapps_8wekyb3d8bbwe/LocalState/Files/S0/8/Attachments/Keyes%202005%20mental%20illness%20and%20or%20mental%20health\[2070\].pdf](file:///C:/Users/Minja/AppData/Local/Packages/microsoft.windowscommunicationsapps_8wekyb3d8bbwe/LocalState/Files/S0/8/Attachments/Keyes%202005%20mental%20illness%20and%20or%20mental%20health[2070].pdf)

Konu, A. 2010. 1. Koululaisten hyvinvoinnin arviointi ja alakoulujen arviointi 2000-luvulla, 13-31. Viitattu 10.09.2022. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101778/Joronen_Koski_Tunne_ja_sosiaalisten_taitojen.pdf?sequence=1

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print. Viitattu 30.11.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Korppi-Tommola, M. 2015. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin koulutukseen edistämiseen keskitetyn koulutuksen tuomat mahdollisuudet alakoulun opettajien tietotaitoihin. Pro gradu tutkielma. Viitattu 08.12.2022. https://mieli.fi-h.seravo.com/wp-content/uploads/2021/07/milla_korppi-tommolan_pro_gradu_tyo_kevut_2015_-1.pdf

Koski, A., Joronen, K (toim) 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluuyhteisössä. Tampere University Press. Viitattu 10.09.2022. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101778/Joronen_Koski_Tunne_ja_sosiaalisten_taitojen.pdf?sequence=1

Laajasalo, T., Saukkonen, S., Aronen, E. 2014. Kylmä ja tunteeton. Onko lapsella psykopaatiipiirteitä? Duodecim. Lääketieteellinen aikakauskirja. Viitattu 27.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11707>

Lahtinen, E., Lehtinen, V., Riikonen, E., Ahonen, J. 1998. Helsinki. Framework for promoting mental health in Europe. Stakes. National research and development centre for welfare and health. Viitattu 14.12.2022. https://ec.europa.eu/health/ph_projects/1996/promotion/fp_promotion_1996_frep_15_en.pdf

Leskisenoja, E. (toim) 2017. Positiivisen pedagogiikan työkalupakki. Juva:Bookwell Digital. Viitattu 20.09.2022.

Lydersen, S., Lohre, A., Vatten, L. 2010. School wellbeing among children in grades 1-10 BMC Public health. Research article. Article number 526 (2010). Viitattu 15.12.2022. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-10-526#Sec19>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. Vertaissuhteet. Koulu vaikuttaa lapsen vuorovaikutussuhteisiin. Viitattu 26.11.2022. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. Hyvinvointitaidot. Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalit. Lapset ensin. Hämeen kirjapaino Oy. Viitattu 20.09.2022. <https://cdn.mll.fi/prod/2018/03/09152716/Hyvinvointitaidot.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. Lapsuuden kokemukset. Vuorovaikutus muovaa meitä. Viitattu 21.11.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/lapsuuden-kokemukset/>

Mieli Ry 2021. Mitä Mieli Ry tekee? Viitattu 10.09.2022. <https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>

Mieli Ry 2022. Hyvän mielen taitomerkki peruskouluun. Hyvän mielen taitomerkki -aineistot. Viitattu 10.09.2022. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/>

Mieli Ry 2022. Hyvän mielen taitomerkki peruskouluun. Hyvän mielen taitomerkki -aineistot. Viitattu 18.09.2022 <https://oppi.mieli.fi/mod/book/view.php?id=6662>

Mieli Ry 2022. Mielenterveystaidot osana koulun arkea. Viitattu 27.11.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Mieli Ry 2022. Vahvista mielenterveyttä. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 01.11.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>

Minkkinen, J. 2015. Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Viitattu 01.12.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97204/978-951-44-9822-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mäenpää, T. 2021. Nuorten terveyttä ja hyvinvointia täytyy tukea ja vahvistaa. Viitattu 23.01.2023. <https://itla.fi/nuorten-terveytta-ja-hyvinvointia-taytyy-tukea-ja-vahvistaa/>

Niemi, P. 2022. Tehostettu ja henkilökohtainen oppilaanohjaus. Opetushallitus. Viitattu 27.11.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Tehostettu_ja_henkilokohmainen_oppilaanohjaus_0.pdf

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. e Perusteet. Viitattu 11.09.2022. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/429108>

Opetushallitus 2023. Vuorovaikutus. Viitattu 31.01.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/sosiaaliset-taidot/vuorovaikutus>

Opetushallitus 2022. Tunnetaidot koulussa. Viitattu 26.11.2022. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>

Opetusministeriö 2005. Kouluhyvinvointi työryhmän muistio. Opetusryhmän työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005: 27. Opetusministeriö. Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. Viitattu 21.11.2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80318/tr27.pdf?sequence=1>

Orhanen, L., Virtanen, S. 2020. Mielen on hyvä olla: 9-luokkalaisten kokemuksia MIELI ry:n Hyvän mielen koulun sisällöistä. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Syksy 2020. Viitattu 08.12.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/347764/Orhanen%2c%20Virtanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Parhiala, P. 2019. The role of learning difficulties and brief treatment for student well-being. Department of Psychology, University of Jyväskylä. Jyväskylä University Printing House. Viitattu 01.12.2022. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67088/978-951-39-8028-3_vaitos_2020_01_18_jyx.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pentikäinen, V., Avola, P. 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointipetuksen käsikirja. E-kirja. Viitattu 27.12.2022.

Puustinen, M. 2020. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. Psykologilehti. Viitattu 27.11.2022. <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/>

Ruutu, P. 2019. Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa hoidettujen lasten ja nuorten koulunkäynnin tukeminen perusopetuksessa ja sairaalaopetuksen koetut vaikutukset koulunkäyntiin. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 57. Väitöskirja. Viitattu 28.12.2022. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305843/Psykiatr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A., 2006. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Teemahaastattelu. Viitattu 27.11.2022. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Stakes, Tutkimuksia 137. Helsinki 2004. Gummerrus kirjapaino Oy: Saarijärvi 2004. Viitattu 14.12.2022. <http://www.europsy.net/app/uploads/2013/11/campion.pdf>

Tangney, J-P., Baumeister, R-F., Luzzo Boone, A. 2004. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and Interpersonal success. Journal of personality 72:2, April 2004. Blackwell publishing 2004. Viitattu 19.12.2022. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

THL 2022. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 14.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaitymisen-ehkaisy>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 3. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. s. 7-13 Viitattu 18.09.2022. Saatavilla https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. E-Kirja. PS-Kustannus. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. Viitattu 01.11.2022.

Ukskoski, T. 2013. Kohti kouluhyvinvoinnin yhteisöllistä asiantuntijuutta- Koulukiusaamisen ehkäisemisen interventio perusopetuksessa. Viitattu 26.12.2022.

https://www.researchgate.net/publication/303766969_Kohti_kouluhyvinvoinnin_yhteisolistassa#fullTextFileContent

Vaillant, GE. 2012. Positive mental health: is there a cross-cultural definition? (World Psychiatry 2012;11:93-99) Viitattu 27.11.2022. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1016/j.wpsyc.2012.05.006>

Widlund, A. 2021. Development of Academic Well-being during secondary education: Relations to Performance, Motivational Beliefs, and aspirations. Väitöskirja. Special Education. Faculty of Education and Welfare studies. Åbo Akademi University. Turku, Finland. Viitattu 28.12.2022. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/181702/widlund_anna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuviot

Kuvio 1: Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Taulukot

Taulukko 1: Haastateltavien ammattinimikkeet **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

Liitteet

Liite 1: Saatekirje ja suostumuslomake	57
Liite 2: Teemahaastattelurunko	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

Liite 1: Saatekirje ja suostumuslomake

SAATEKIRJE

20.09.2022

Opinnäytetyön nimi

Hyvän mielen taitomerkin toimivuus opettajien näkökulmasta.

Pyyntö osallistua opinnäytetyön tiedonantajana

Teitä pyydetään osallistumaan tutkimusmuotoiseen opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Hyvän mielen taitomerkki oppikokonaisuus toimii peruskoulussa sekä Hyvän mielen taitomerkin materiaalien käyttökokemuksia.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Jos teillä ilmenee kysyttävää, voitte olla yhteydessä allekirjoittaneeseen, yhteystietoni löytyvät saatekirjeen lopusta. Jos päätätte ottaa osaa opinnäytetyöhön, pyydän teitä allekirjoittamaan viimeisellä sivulla sijaitsevan suostumuslomakkeen sekä palauttamaan sen haastattelutapaamisella. Mikäli ette halua osallistua opinnäytetyöhön, ilmoittatthan siitä allekirjoittaneelle puhelimitse tai sähköpostilla 07.10.2022 mennessä.

Tutkimusmenetelmät, toimenpiteet ja toteuttajat

Tutkimusmenetelmänä hyödynnän teemahaastattelua. Haastattelun kesto on noin 30 minuuttia ja haastattelut nauhoitetaan. Haastattelut toteutetaan peruskoulun toimitiloissa Helsingissä tai etäyhteydellä Teams- kokousalustalla. Voitte valita haastattelun toteutettavaksi kasvotusten tai etäyhteydellä. Tämän opinnäytetyön toteuttajana toimii Minja Paananen, joka suorittaa amktutkintoa Laurean Ammattikorkeakoulussa Espoossa. Opinnäytetyön toteuttaja on yhteydessä teihin sähköpostitse tai puhelimitse haastatteluajan sopimiseen liittyen.

Opinnäytetyön mahdolliset hyödyt

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Hyvän mielen taitomerkin aineistokokonaisuuden toimivuutta peruskoulussa opettajien näkökulmasta. Työn tavoitteena on selvittää materiaalien käyttökokemuksia, Hyvän mielen taitomerkki oppikokonaisuuden vaikutuksia hyvinvointiin sekä niiden toimivuutta. Tuloksia voidaan hyödyntää peruskoulussa hyvinvointi sekä

mielenterveystaitojen opettamisessa. Tuloksia voidaan hyödyntää myös valtakunnallisesti Hyvän mielen taitomerkin käyttöön liittyen. Tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä hyvinvointitaidot ovat tärkeä osa kouluhyvinvointia, koulumenestystä sekä ne vaikuttavat myös yhteiskunnallisesti yksilö- ja ryhmätasolla. Opinnäytetyöhön osallistumisella voit olla vaikuttamassa näiden taitojen vahvistamiseen sekä kehittämiseen peruskoulussa.

Opinnäytetyön mahdolliset haitat

Opinnäytetyön toteuttamisessa huomioidaan ajalliset resurssit ja haastattelut pyritään pitämään virka-ajan puitteissa, mikäli ette toivo haastattelun sijoittuvan ilta ajankohdalle. Mahdollisia haittoja saattaa syntyä aikatauluihin liittyvissä järjestelyissä.

Tietosuoja, tietojen käsittely, säilyttäminen ja luottamuksellisuus

Teistä kerättyä tietoa käsitellään luottamuksellisesti Suomen tietosuojalain sekä EU: tietosuoja asetuksen edellyttämällä tavalla. Haastatteluaineistoa käsitellään anonymisti, eikä kerää tai käsittele opinnäytetyössänne henkilötietoja. Teihin viitataan tiedonantaja nimityksellä aineistossa sekä tutkimustuloksissa. Tietoja ei anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille eikä tutkimusaineistoa käytetä hyödyksi toisaalla tutkimuksen ulkopuolella. Opinnäytetyön kannalta välttämättömiä yhteystietoja säilytetään allekirjoittaneen puhelimesta tutkimuksen ajan. Opinnäytetyön valmistuttua yhteystiedot ja aineistot hävitetään. Lopullisista tutkimustuloksista tiedotetaan opinnäytetyöhön osallistuneille tiedonantajille yhteenvedon muodossa.

Opinnäytetyön kustannukset

Tähän tutkimukseen osallistuminen on maksutonta. Rahoituksesta vastaa opinnäytetyön tekijä sekä työnantaja.

Lisätietoja

Jos teillä ilmenee tarpeita lisätiedoille opinnäytetyöhön liittyen, voitte olla yhteydessä opinnäytetyön tekijään:

Minja Paananen puhelimitse 0505341441 tai sähköpostitse 2001453@laurea.fi

Yhteistyöterveisin:

Minja Paananen

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN

Minua on pyydetty osallistujaksi opinnäytetyöhön: Hyvän mielen taitomerkin toimivuus peruskoulussa opettajien näkökulmasta.

Olen saanut perehtyä rauhassa saatekirjeeseen ja saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä sekä tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Opinnäytetyön sisältö on avattu minulle suullisesti ja minulle on vastattu riittävän kattavasti opinnäytetyöhön liittyviin kysymyksiin.

Selvityksen näihin antoi Minja Paananen. Minä olen saanut riittävän harkinta-ajan opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Ymmärrän, että osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön on vapaaehtoista. Olen oikeutettu ajasta ja paikasta riippumatta keskeyttämään opinnäytetyöhön osallistumisen sekä peruuttamaan suostumukseni. Toimenpiteistä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia, eikä se vaikuta lainkaan asemaani työyhteisössä. Olen tietoinen siitä, että suostumuksen peruuttamiseen tai keskeyttämiseen mennessä kerättyjä tietoja tullaan hyödyntämään osana opinnäytetyön aineistoa. Opinnäytetyö julkaistaan valmistumisen jälkeen Theseuksessa ja se on julkinen.

Allekirjoituksellani vakuutan, että vastaan myöntävästi opinnäytetyöhön osallistumisesta:

____.____2022

Haastateltava

Opinnäytetyön tekijä, Minja Paananen

Haastattelurunko

TEEMA 1 Hyvän mielen taitomerkki materiaali

- Miten hyödynnät Hyvän mielen taitomerkin materiaaleja?
- Mitkä ovat käyttökokemuksesi materiaaleista?
- Mitä havaintoja olet tehnyt siitä, miten oppilaat kokevat Hyvän mielen taitomerkin tunnit?
- Mitä myönteistä materiaalit ovat tuoneet opetukseen?
- Mitä kielteistä materiaalit ovat tuoneet opetukseen?

TEEMA 2 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

- Mitä vaikutuksia koet Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla olleen opiskelijoiden tunne- ja vuorovaikutustaidoille?
- Miten oppilaiden vahvuudet tunne- ja vuorovaikutustaidoissa näkyvät Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla?
- Miten oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen puutteet näkyvät Hyvän mielen taitomerkin oppitunneilla?

TEEMA 3 Hyvinvointi sekä luokkahenki

- Miten Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit edistävät luokan hyvinvointia?
- Miten Hyvän mielen taitomerkin oppitunnit heikentävät luokan hyvinvointia?